

🕒 1分ちょっとで、大枠をつかむ！

認知症

DEMENTIA

認知症は
備える時代へ



FREE
PAPER
あさクリ

ASANO CLINIC IN SOJA

02
2026

No.119

年をとっても
病を持っても
今を生きる
喜びの支援をする情報紙

認知症は“備える”時代へ 生活習慣が「予防のカギ」

近年、あらためて注目されているのが、**日常生活と認知症の関係**です。特に重要とされているのは、適度な運動（散歩など）、バランスの良い食事、高血圧・糖尿病の管理、人とのつながりなど中年期以降の生活習慣が、その後の認知症リスクに大きく影響することがわかってきました。

認知症は「**早めの気づき**」が大切です。

- もの忘れて生活に困り始めた
- 不安や怒りっぽさが続いている
- 同じことを何度も繰り返す
- 家族が変化に気づいている
- 時間や予定が分からなくなる



これらがあてはまるからといって、必ずしも認知症とは限りませんが、早期発見・早期対応で進行を遅らせることができる場合もあります。**「もしかして認知症では」と思われる症状に気付いたら、まずは日々の体調を診てもらっている「かかりつけ医」に、今の困りごとについて相談**をしましょう。かかりつけが無い方は、地域の認知症相談窓口である地域包括支援センターでも相談が可能です。

あさのクリニックでは認知症サポート医として、予約制の外来を行っています。

認知症と上手につきあうために～毎日の生活でできること～

① 食事と生活習慣が、将来の健康を守ります

バランスの良い食事を心がけ、高血圧や糖尿病などの生活習慣病をきちんと管理することは、認知症の予防にもつながる大切なポイントです。「毎日少し外に出る」「買い物のついでに歩く」といった**小さな習慣**が大切です。無理な制限ではなく、**「できることを、できる範囲で続ける」**ことが大切です。

② 人とのつながりが、脳を元気に！

最近の研究では、人との会話や交流が、脳の働きを活発にすることがわかってきました。また、**強い孤独感がある人**は、認知症の発症リスクが高くなることもわかっています。ご家族との会話、友人とおしゃべり、地域の集まりへの参加など、**人と関わる時間**そのものが、**脳の健康を守る力**になります。