

毎回、健康に関する特定の話題を取り上げて、紹介していきたいと考えています。「はつらつライフ」で発信する情報が、読者のみなさんがいつまでもイキイキと生活する上で少しでも参考になれば幸いです。今号は作業療法士が認知症予防についての話題を紹介します。



作業療法士

堀町 尚博

- 特定非営利活動法人HPT訪問看護ステーションポット東に勤務
- 作業療法士
- 脳神経外科病院で勤務後、現在は地域での訪問リハビリテーションを中心に活躍している

第三回

予防が大事！認知症にならないためには！ MCIって何？

【ミニテスト】

突然ですが、紙に「10cmぐらいの大きさの円」を書いてみて下さい。その円の中に「数字の全てが入った11時10分の時計の絵」を描いて下さい。「文字盤の数字」についてもしっかりと書くようにし

てみましょう。

うまく描けましたか？

実はこれ軽度認知機能障害(以下MCI: Mild Cognitive Impairment)の検査なのです。結果について気になるところですが、後ほど解説しますね。

【MCIとは】

まずは、MCIの紹介をします。どなたでも一度は認知症という言葉聞いたことがあるでしょう。しかし、MCIについてはどうでしょうか。MCIとは認知症の前段階にあたるものです。つまり、MCIは認知症ではないけれど正常な知的機能との間にあるものを指します(図1)。例えば、人の名前や朝食のメニューを忘れる等、正常な高齢者に比べて物忘れが多くなってきたり、自覚していても日常生活

は何ら問題なく過ごすことができている状態を指します。

MCIとは図2に示したような状態を満たしているものと定義されています。また、65歳以上の約3割の方がMCIであるとの指摘もあります。MCIの状態である方の50%は将来的にアルツハイマー型認知症に移行するとされていますが、MCIの段階で発見し、適切な対応をすることで50%は認知症にならずに正常な状態まで回復すると言われています。

【認知症を予防にはパークゴルフが有効！】

認知症になると活動的な生活や自立した生活が脅かされ、健康上の大きな問題となります。したがって、認知症を予防して元気にイキイキと生活していくためには認知機能の低下を早期に発見し、認知症になりにくい生活習慣を身につけることが重要となります。適切な生活習慣は認知症

になる時期を遅らせる可能性があると考えられています。そこで認知症になりにくい生活とは具体的にどういったものか気になると思います。食習慣や人付き合いが大切という報告もありますが、認知症予防として科学的根拠が強いものとしては、ウォーキングに代表される有酸素運動を週に3日以上おこなうことが望ましいとされています。つまり、週3日以上のパークゴルフやウォーキングなどを存分に楽しむことで、認知症になりにくくなるのです。ぜひ、今後もパークゴルフを継続して認知症を予防していきましょう。

【ミニテストの結果発表】

さて、最初に紹介した検査結果について解説します。①短針が10分ぶん進めていない、②短針を進めていない、③指示と異なる時間で描くが、文字盤の数字配列は計画的、以上の方は合格です(図3)。

④⑤文字盤の数字配列に計画性がない方は注意が必要です(図4)。今回はあくまでも簡単な検査ですが、うまく描くことができなかつた方や物忘れについて不安があり詳しい検査をしたい場合は専門機関の先生に一度相談してみることをお勧めいたします。

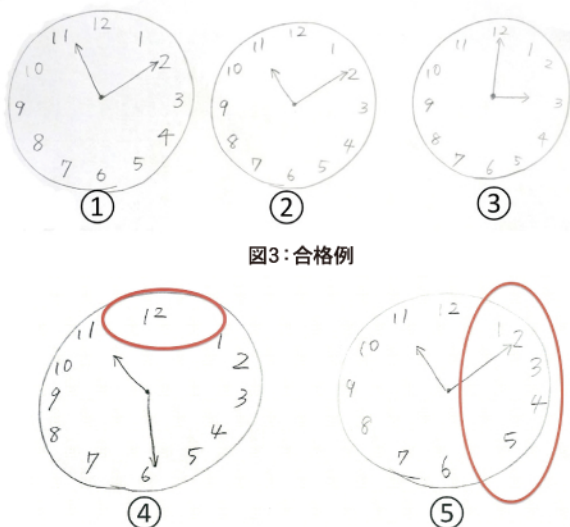


図3: 合格例

図4: 注意が必要な例=丸で囲んだように文字盤の数字配列が不規則な場合は注意です!

今回は、認知症の予防をテーマに色々とお話をしました。今後も読者の方がパークゴルフを続けることで認知症を予防し、いつまでもイキイキと生活することができれば幸いです。次回は高齢期の尿漏れについてお話しします。

1. 本人や家族より記憶障害の訴え。
2. 正常高齢者に比較して、記憶が低下。
3. 全般的認知機能は概ね正常。
4. 日常生活上問題なし。
5. 認知症ではない。

図1: MCIの定義 (Petersen et al., 1999年)

認知症の水山モデル

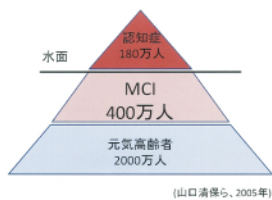


図2: MCIは認知症と正常な状態の間の状態 (山口清保ら, 2005年)