



介護予防の基本は ①歩くこと ②食べること ③閉じこもらないこと です。今回は「閉じこもらないこと」について説明します。

加齢に伴い、外出頻度が少なくなると、生活空間が屋外から自宅内（敷地内）へと狭くなっていきます。「閉じこもり」とは家の外に出られる状態であるにも関わらず、一日のほとんどを家の中、庭先などで過ごし、週に一度も外出しない状態を言います。行動範囲が狭くなることで人とのつながりが減り、社会的なつながりが減っていくことが認知症のリスクを高めます。外出する機会が一日一回以上の人は、週一回以下の人に比べて歩行障害になる危険性が4分の1、認知症になる危険性が3.5分の1に減るといいう結果も出ています。当クリニックでは③閉じこもらないことが認知症予防につながると位置付けています。

☆ 認知症と閉じこもりの関係とは

認知症は、体験した全てを忘れる、物忘れの自覚がない、記憶障害以外に判断力の低下があるといった特徴があります。その結果、日常生活に支障をきたしていききます。精神活動が不活発になる、非活動的となることから閉じこもりが、加齢を重ねていくことによって増加傾向にあり、認知症の発症、増加につながると考えられています。

閉じこもりからの認知症は、進行性がありますが、原因によっては早期からの発見、対処、治療により症状を抑え、日常生活を行うことが可能です。



☆ 閉じこもりの原因

身体的な問題

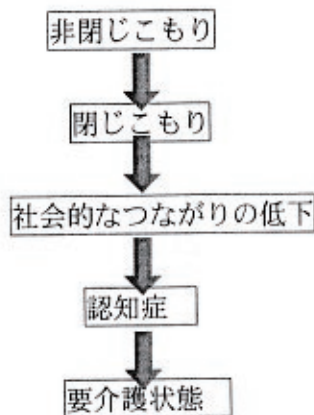
骨折などで歩行が困難、体力が無い、難聴で会話が楽しめない

社会的な問題

自宅周囲の交通量、階段などが理由で外に出られない 友人の減少

心理的な問題

恐怖心、近親者との別れ、やる気のなさ、興味不足



◆ なぜ外出することが認知症の予防につながるのでしょうか？

加齢に伴い、社会的なつながり、脳への刺激を与えるという機会は徐々に減っていきます。

人間の脳は、社会的なかわりに関係のある前頭葉が発達しています。脳を使わない状態は、今まで培ってきた能力を低下させます。その結果、意欲の低下という形ですでに「認知症」がはじまり、「閉じこもり」を起こしているという可能性もあります。認知機能を保つためには、脳内への沢山の血流が必要です。脳への刺激(外出、会話、記憶の呼び覚ましなど)が知的機能の低下を防ぎ、記憶力を保つといわれています。

<外出する機会を増やすには？>

- 1) 積極的な毎日を送ること(サロンやデイサービスなどを利用する)
- 2) 繰り返し記憶を使う(何かを思い出す、新聞を読む、計算をする、他人とのコミュニケーションを図る、新しいことに挑戦する)
- 3) 家族や社会においての役割を担い、人や社会とのかかわりをもつ生活を過ごす(家族内での買い物、食事づくり、ボランティアの参加、趣味のサークル活動の参加)

社会的な交流は、楽しみや意欲を高め、外出の機会への増加につながります。またそのかわりが、今後の生活の自信につながり、認知機能低下の予防になるでしょう。

☆ 次のページに簡単な脳トレーニングの仕方を掲載しました。ぜひ、毎日のトレーニングの参考にしてみてください。裏ページをご覧ください。