

働く世代からの認知症予防

認知症の危険因子 普及啓発プロモーション

豊中市健康医療部コロナ健康支援課



啓発プロモーション業務委託内容

①啓発動画の作成

成果物は市公式YouTube、保健所公式Twitter、Instagram、市役所サイネージ等でも周知啓発を行います。

②パンフレット・ポスターデザイン

デザインを制作いただき、印刷製本は本市にて行います。そのためデータはPDF、jpg、aiデータで納品をお願いします。

パンフレットは本市にて広報とよなか折込で全戸配布いたします。

※作成はイラストレーション、アニメーション、撮影等様々な手法を提案いただき、若年層、働く世代の目にとまる内容とする。インパクトのあるタイトルやストーリー性があり、対象者が理解しやすい内容を高く評価します。

※動画、デザインともに統一性のあるものとし、市民が見たときに認知症啓発であるとわかりやすいものであること。

啓発プロモーション業務委託内容

③認知症対策に効果的なノベルティの制作

制作いただいたノベルティは、本市で実施するイベント等で配布します。

※認知症予防に効果的であり、かつ汎用性が高いものを高く評価します。また、イベント等で広く配布できる個数、部数を制作できるものについても高く評価します。

※市民にとって魅力的であり、欲しいと思う、イベントに参加したいと思うようなものになっていること

④ターゲット層に重点を置いた認知症予防プロモーション

市民特に働く世代（中年期40～50代）および若年層（20～30代）の市民に向けさまざまな手法、媒体を活用し、本事業を効果的・魅力的にアピールすること。

（プロモーション例）

- ・ 広告紙掲出
- ・ 鉄道沿線各駅での広告
- ・ WEBを活用した宣伝
- ・ プロモーションイベントの開催、出展

など、提案による。プロモーションにあたっては動画、パンフレット及びポスターデザイン、ノベルティを最大限に活用すること

事業実施にかかる背景

<2019年>

- ・世界保健機構（WHO）「認知機能低下および認知症のリスク低減のためのガイドライン」公表
- ・認知症施策推進大綱（認知症施策推進関係閣僚会議）
「70歳代での発症を10年間で1歳遅らせることを目指す」
「共生」と「予防」を両輪として施策を推進
- ※「予防」とは、「**認知症になるのを遅らせる**」「**認知症になっても進行を緩やかにする**」こと

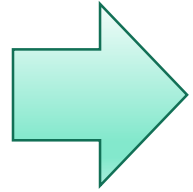
<2020年>

- ・医学誌『ランセット』論文改訂発表
「予防可能な認知症危険因子は40%」
- ・新型コロナウイルス感染対策における自粛生活
認知症予防に有効な「運動」「社会交流」「コミュニケーション」等活発な精神活動が難しくなる

<2020年>

- ・豊中市保健所にコロナ健康支援課を設置
基本政策「認知症とメンタルヘルス対策の充実」
経営戦略方針 未来への投資戦略「新型コロナウイルスを要因として低下した心身機能の向上や認知症予防施策」

事業の目的： 市民の認知症危険因子の理解を促進し、健康増進への意識を高める



- ①自分に当てはまっている認知症危険因子を知り、リスクを軽減させる生活習慣を見直すなどの行動ができる
- ②自分に当てはまっていない認知症危険因子は、これからも該当しないよう対策がとれる

「生活習慣病の予防や治療、社会とのつながりや運動を積極的に実践することで認知症の発症リスクを40%下げられる」ことを広く市民に周知啓発を行う

市民への効果的な周知啓発が可能となる媒体・手法などの提案

特に働く世代（中年期40～50代）及び若年層（20～30代）の興味関心を引く内容及び周知方法

認知症の人を取り巻く背景

わが国の認知症高齢者の数は、2012（平成24）年で462万人と推計されており、2025年（平成37年）には約700万人、65歳以上高齢者の約5人に1人に達することが見込まれています。 **今や認知症は誰もが関わる可能性のある身近な病気です。**

認知症の症状：中核症状

脳の細胞が壊れることによって直接起こる症状を「**中核症状**」といいます

記憶障害...覚えられない、すぐに忘れる

- ・食べたこと自体を忘れている
- ・置き忘れ、紛失が頻繁になる

見当識障害...基本的な状況が把握できない

- ・時間：何回も時間を聞く、季節感のない服を着る
- ・場所：道に迷う、トイレの場所がわからぬ
- ・人物：娘を「おばさん」と呼ぶ

その他...感情表現の変化など

- ・周囲からの刺激や情報に対して正しい解釈ができなくなる
- ・（他者が）意図しないところで急に怒り出す（本人には理由がある）

理解・判断力障害...ものごとを考えにくくなる

- ・考えるスピードが遅くなる
- ・二つ以上のことをうまく処理できなくなる
- ・いつもと違うことに混乱する
- ・目に見えない仕組みが理解できない（ATMや全自動の洗濯機など）

実行機能障害...計画をたてて、段取りをすることが難しくなる

- ・冷蔵庫に何が残っているか忘れて、同じものを何度も買ってしまう
- ・服の着方がわからなくなる

認知症の症状：行動・心理症状（BPSD）

中核症状がもとになり、本人の性格や素質、周囲の環境や人間関係などが影響して出現する症状を「**行動・心理症状（BPSD）**」といいます

うつ状態

- ・できていたことが徐々にできなくなり、自信を失う
- ・意欲や気力が減退したように見えるため、うつ病と間違えられる

徘徊

- ・いつもと違う時間帯に出かけたために帰ってこれなくなった
- ・家の中でも外でもじっとできずに歩き続ける

身の回りの動作に支障が出てくることもあります。認知症は自立した生活を奪う病気です。

幻覚・妄想

- ・自分で片づけた場所を忘れて、財布を盗まれたと思いつむ
- ・実際には存在しないものが見える

暴言・暴力

- ・周囲の人に大声で怒鳴る、暴力をふるう
- ・できないことに対する不安や恐怖から混乱する

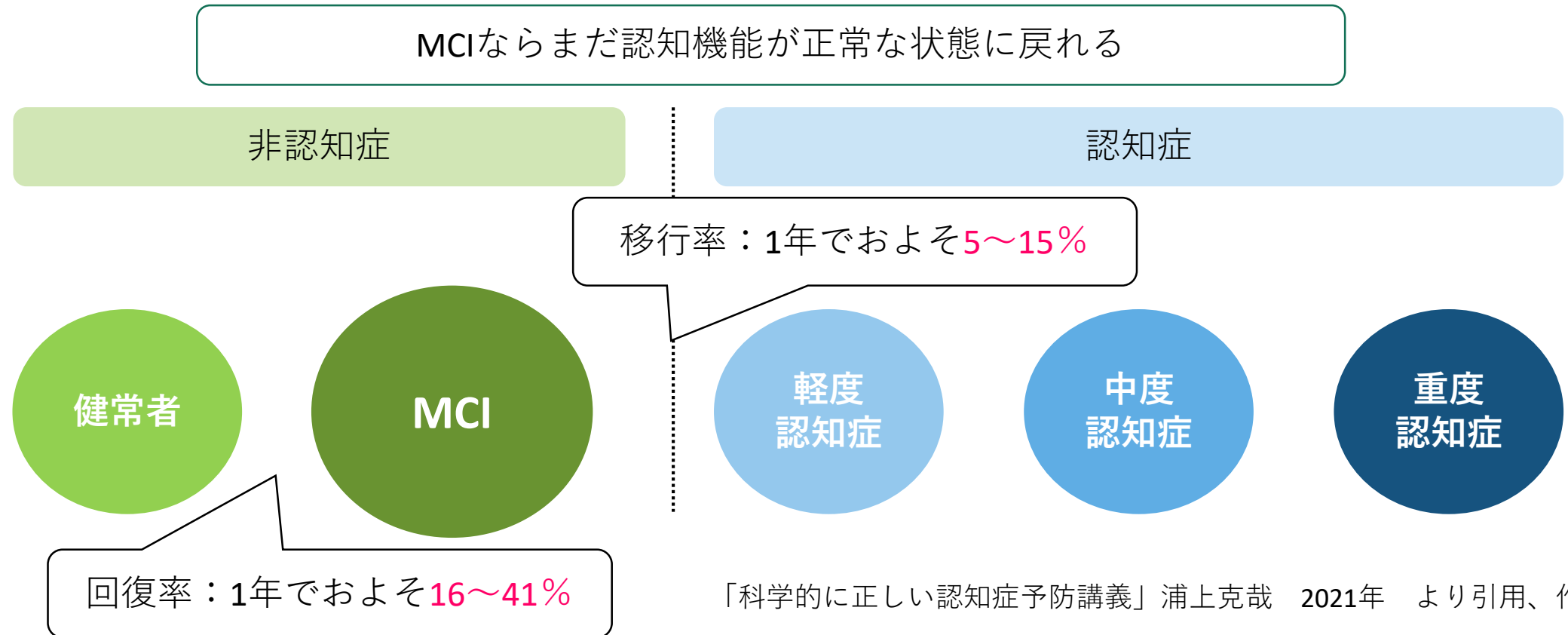
介護拒否

- ・知らない人に触ってほしくない、怖い（家族や介護士のことを忘れてしまう）

認知症の症状：軽度認知障害（MCI）

日常生活に支障をきたす程度には至らないため、認知症とは診断されないが、記憶障害と軽度の認知障害が認められ、正常とも言い切れない中間的な段階を「**MCI（軽度認知障害）**」といいます

MCIは、本人も周りの人も記憶障害（もの忘れ）が増えてきていることに気づいているが、その他の症状はなく、日常生活や社会生活には支障がない状態のことです。



認知症の人への対応

具体的な対応7つのポイント

まずは見守る

余裕をもって対応する

声をかけるときは1人で

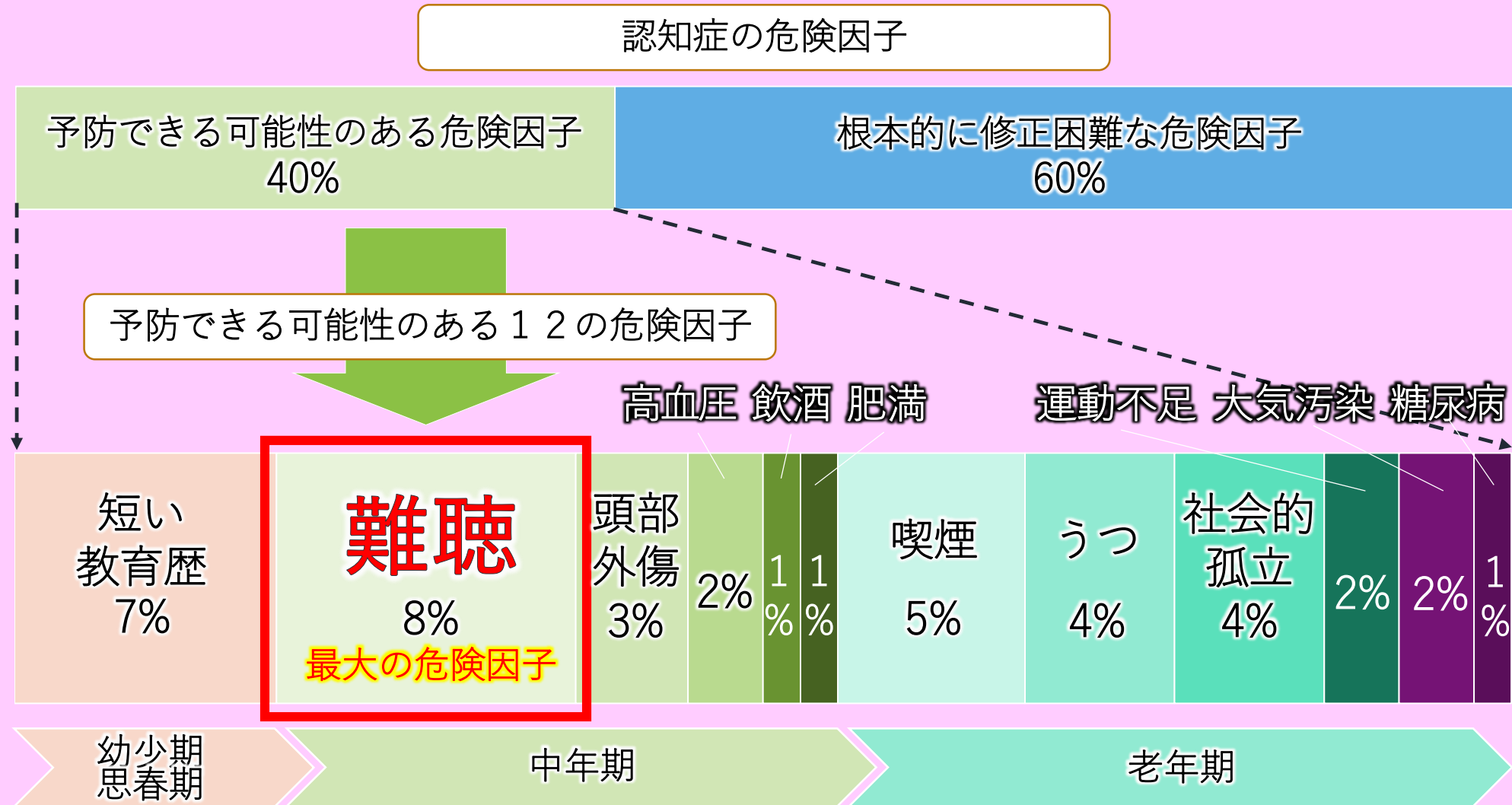
後ろから声をかけない

相手に目線を合わせてやさしい口調で

おだやかに、はっきりした話し方で

相手の言葉に耳を傾けてゆっくり対応する

認知症の危険因子



出典：「Dementia prevention, intervention, and care: 2020 report of the Lancet Commission」より作図、加筆

認知症を予防する3つの習慣

【運動】

運動不足の解消
筋力・体力向上
肥満や生活習慣病（高血圧や糖尿病）の治療
抑うつ予防・転倒予防

【知的活動】

まんべんなく脳を刺激するとともに、知的好奇心を持ち続けることで認知症になりにくい頭をつくる

【コミュニケーション （人との交流）】

社会的孤立や抑うつを防ぐ

認知症予防については、運動、口腔機能の向上、栄養改善、社会交流、趣味活動など日常生活における取組が、認知機能低下の予防に繋がる可能性が高い（新オレンジプラン 厚生労働省より）

3つの習慣で、認知症を予防できる可能性のある12の危険因子をカバーすることができます。

**→3つの習慣を組み合わせて実践することが
認知症発症の予防につながります**

難聴

危険因子の8% 予防可能な危険因子の中で最大

- ・ 中年期に難聴になると認知症の発症リスクは**1.9倍**高まる
- ・ **脳への情報量を減らす**とともに、コミュニケーションをとりづらくして、認知症のリスク高める
- ・ **75歳以上**になると約**7割**の人が難聴になる
- ・ 若年層においては**ヘッドフォン難聴**、**イヤホン難聴**が健康課題になりつつある

<予防のためにできること>

テレビの音声や音楽などを大音量で聞いたり、常に騒音があるところで仕事・生活したりすることを避ける

防音具（耳栓、イヤーマフ）の活用

静かな場所で耳を休ませる

定期的な聴力検査、聞こえにくくなったなどと思ったら耳鼻科を受診

なるべくはやく補聴器を装着（聴力や生活に合わせて調整し、慣れていく時間が必要）

補聴器の導入は補聴器専門医、認定補聴器専門店に相談

生活習慣病（高血圧・糖尿病・肥満）

危険因子の4%

- ・ 中年期は高血圧と肥満、高齢期は糖尿病が認知症のリスクを高める
- ・ 肥満や糖尿病があると、脳に運ばれるインスリンの量が減り、脳神経を守る働きが低下する
- ・ メタボであることで全身の血管を傷つけ、認知症のリスクを高める

<予防のためにできること>

40歳から毎年必ず健診を受け、自分の健康状態を把握しておく

内臓脂肪を減らし、適正な体重を維持する

高血圧や糖尿病などの診断を受けている人は治療を行い、症状が悪化しないようコントロールする

運動不足・あたまのケガ

危険因子の4%

- ・ 高齢期に運動不足の状態なら、認知症のリスクは**1.4倍**高まる
- ・ 運動すると神経細胞を元気にする物質（脳由来神経栄養因子：**BDNF**）がよく出るようになり、認知機能を高めるため、運動不足は認知症リスクを高める
- ・ 頭のケガそのものが認知症リスクになる

<予防のためにできること>

内臓脂肪を減らす効果もあるため、若いうちから運動習慣をつけておく

いつもの運動に頭の体操もプラスすると脳がより活性化する

運動を続けるために「筋肉」と「骨」を守る

→運動（筋トレ）後にはたんぱく質を中心としてしっかり栄養摂取

運動前は炭水化物をとる

定期的な骨密度測定とカルシウム・ビタミンDを摂取

頭のケガをする可能性のある運動、バイクの運転などの際はヘルメットやプロテクターを使い、ケガを予防

過剰飲酒

危険因子の1%

- ・ 中年期に適度な飲酒量を守っていなかったら、認知症のリスクは**1.2倍**高まる
- ・ 過剰飲酒そのものが脳にダメージを与えらるとともに、糖尿病や脂肪肝・肝硬変、脳血管障害（脳卒中）などの病気を介して、認知症のリスクを高める。
- ・ 飲酒によるふらつきで転倒しやすくなるなどにより、頭のケガとも関連する

<予防のためにできること>

適正量を知り、節度ある適度な飲酒
バランスのよい食事