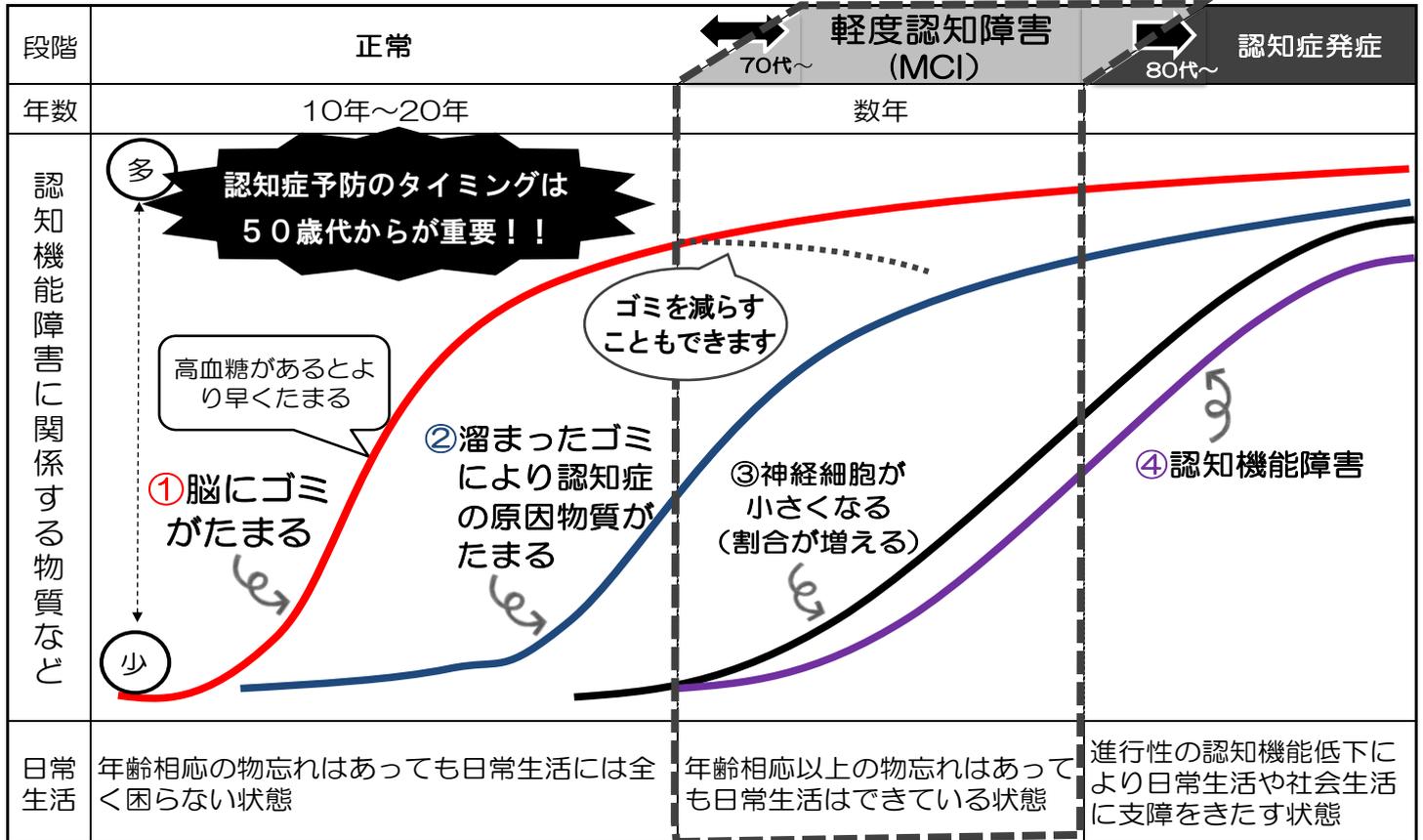


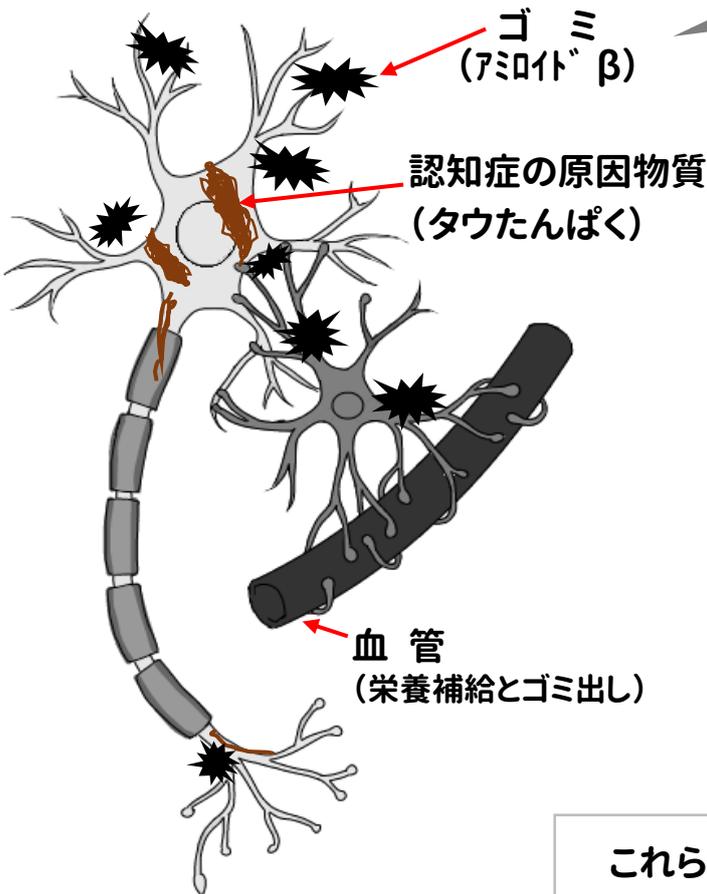


前回の第4歩では、認知症が予防できることをお伝えしました。

では、どのように予防できるか知りたくはありませんか？認知症予防はタイミングが重要です。



## 脳の神経細胞



認知症の人の脳にはゴミ (アミロイドβ) がたくさんたまっていきます

① ゴミが神経細胞のまわりにたまります。ゴミが特にたまりやすい場所は

**海馬** と **前頭葉**



だから記憶力や判断力が低下するんだね！

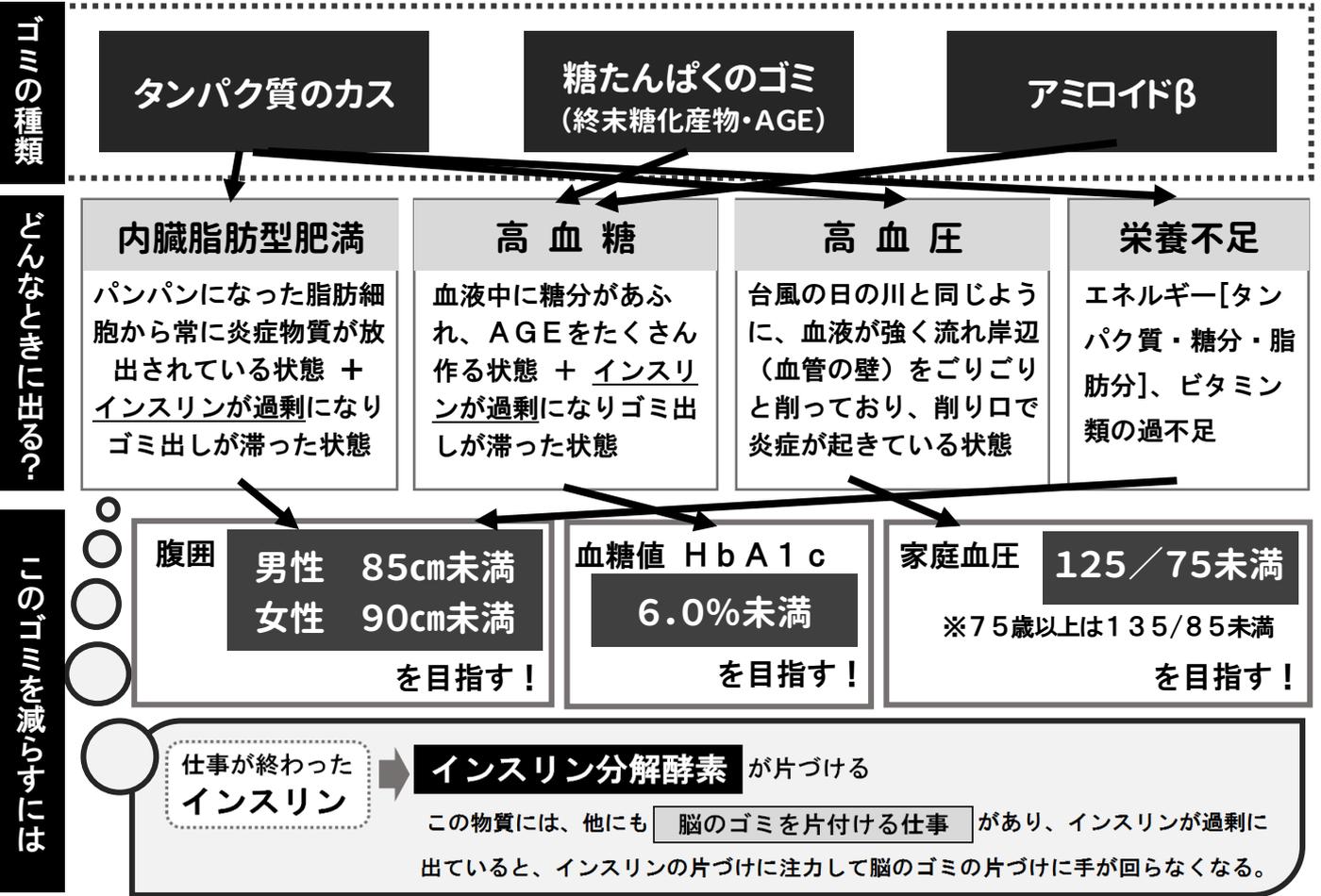
② ゴミが溜まると、神経細胞の中で認知症の原因物質(タウたんぱく)がたまります。

③ 認知症の原因物質が増えると神経細胞が死んでしまいます。

④ 神経細胞がたくさん死ぬと認知機能障害になります

これらのゴミはどうしてたまるのでしょうか？ 裏面へ！

# 脳にたまるゴミはどんなゴミ? どんなときに出る?



健診でチェックできるよ!

このほかに、睡眠不足で細胞の修復が進まなかったり、血液循環が悪く栄養が脳に届きにくい要因が重なると更にゴミの蓄積が進みます。

みなさんの脳はゴミが溜まりやすい状態ではありませんか?  
年に1度、確認の機会を作りましょう!

## 認知機能に関する悩みチェックリスト

気になる症状がいくつあるか確認してみましょう!

<input type="checkbox"/>	健診などで血圧が高いと言われた事がある
<input type="checkbox"/>	血糖値が高く糖尿病の可能性を指摘されたことがある
<input type="checkbox"/>	カレンダー、新聞を見ないと今日の日付を思い出しにくい
<input type="checkbox"/>	外出するのがおっくうになる
<input type="checkbox"/>	外出時の服装に気を使わなくなった
<input type="checkbox"/>	ゴミの出し忘れや曜日を間違える事が増えた
<input type="checkbox"/>	洗濯をしても干すのを忘れてしまう

<input type="checkbox"/>	同じものを買ってしまう失敗が増えた
<input type="checkbox"/>	同じことを何回も話すことが増えたと言われる
<input type="checkbox"/>	長時間会話すると疲れる。おしゃべりが楽しくない
<input type="checkbox"/>	小銭での支払いが面倒で、お札で支払うことが多くなった
<input type="checkbox"/>	入浴がおっくうになった
<input type="checkbox"/>	手の込んだ料理をつくらなくなった
<input type="checkbox"/>	味付けが変わったと言われる
<input type="checkbox"/>	車をこする事が増えた

3個以上当てはまる場合は軽度認知障害(MCI)への注意が必要です  
項目にある日常生活に注意を払うことは軽度認知障害の予防や改善に効果があります。