



HEALTH PROMOTION SEMINAR

楽しく学ぶ！認知症予防 講座

～認知症の理解～

「認知症」

誰にでも起こりうる身近なモノです。

まずは知ることからはじめませんか？

今、

自分のためにできることがきっとあるはず

この機会に、一度立ち止まって、

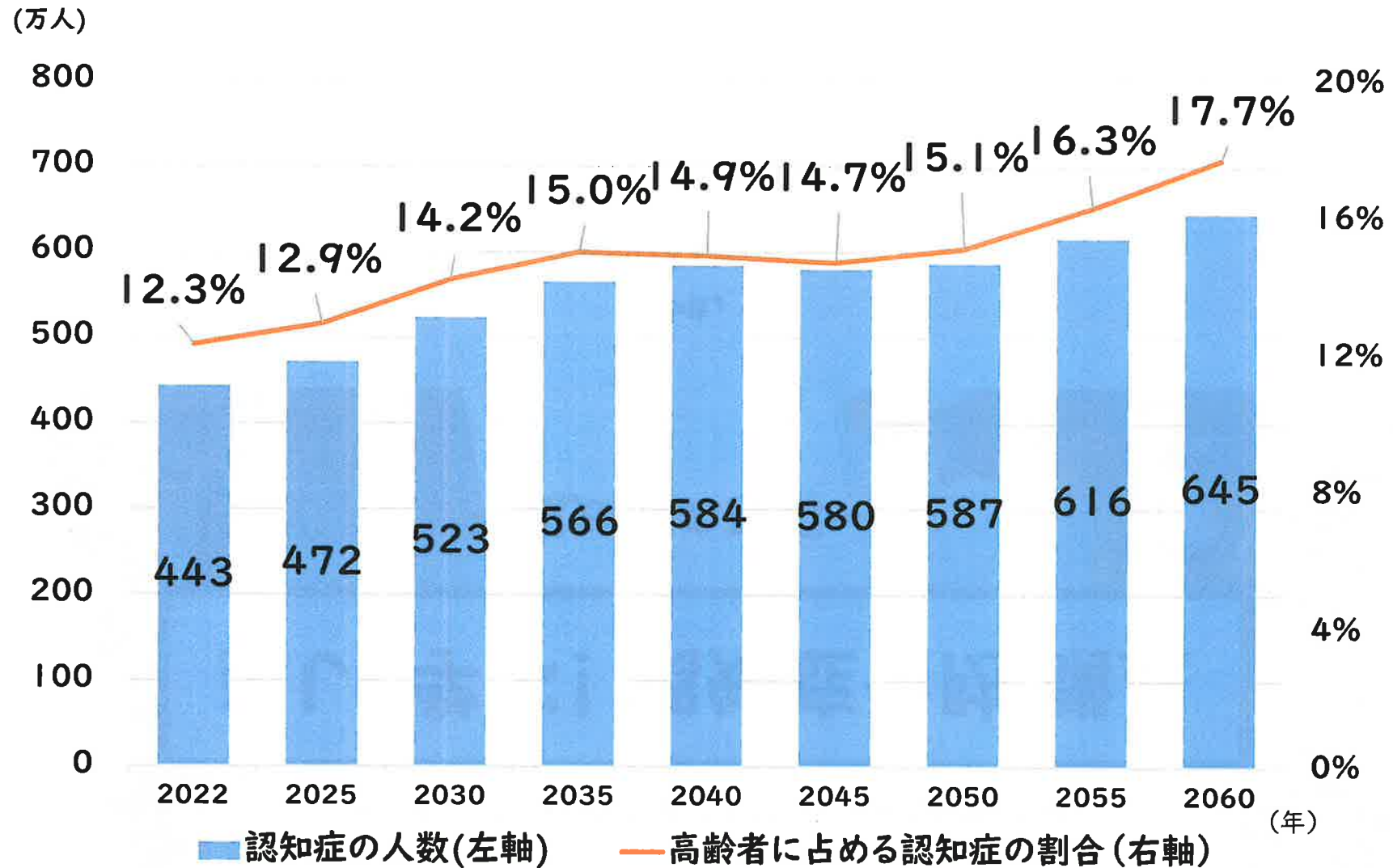
自分の生活を見つめなおしてみませんか？

MY 定期講座

制作：明治安田健康開発財団

認知症を抱える人数と割合

2

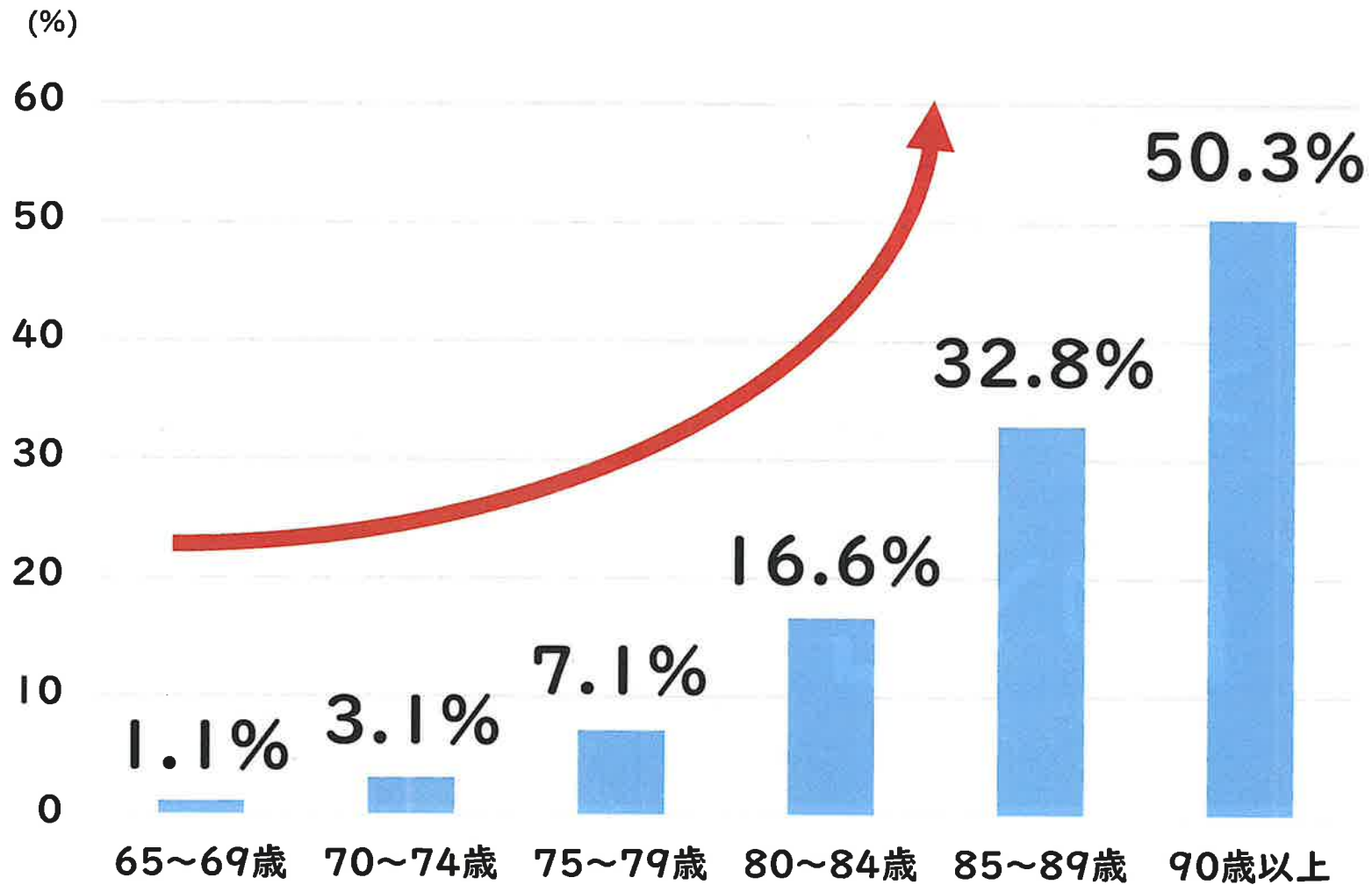


二宮ら「認知症及び軽度認知障害の有病率調査並びに将来推計に関する研究」(2024)より作図

2030年には約7人に1人、
2060年には約5.6人に1人
が認知症と推定!!
(国内・65歳以上)

認知症の有病率

4



二宮ら「認知症及び軽度認知障害の有病率調査並びに将来推計に関する研究」(2024)より作図

社会的コスト(推計)

- 医療費 1.9兆円／年間
- 介護費 6.4兆円／年間
- インフォーマルケアコスト 6.2兆円／年間



個人コスト(推計)

入院医療費 34万4,300円/月 → **413万1,600円/年間**
通院医療費 3万9,600円/月 → **47万5,200円/年間**



介護サービス利用

在宅介護 219万円/年間
施設介護 353万円/年間

インフォーマルケアコスト

24.97時間/週
382万円/年間

ただし、実際に支払う自己負担額は入院等でも「高額療養費」が使えるので、70歳以上の一般的な所得で月に6万円ぐらい。通院医療費も70歳以上は、2割負担で月額約8,000円、年間で10万円ほどの負担額となります
※実際の負担額はいずれも年収によって変動します。

「認知症」は、 誰にでも起こりうる身近なモノ

まずは知ることからはじめませんか？

今、

自分のためにできることがきつとあるはず

この機会に、一度立ち止まって、

自分の生活を見つめなおしてみませんか？

そして、**今できること**を

一緒に行なっていきましょう。

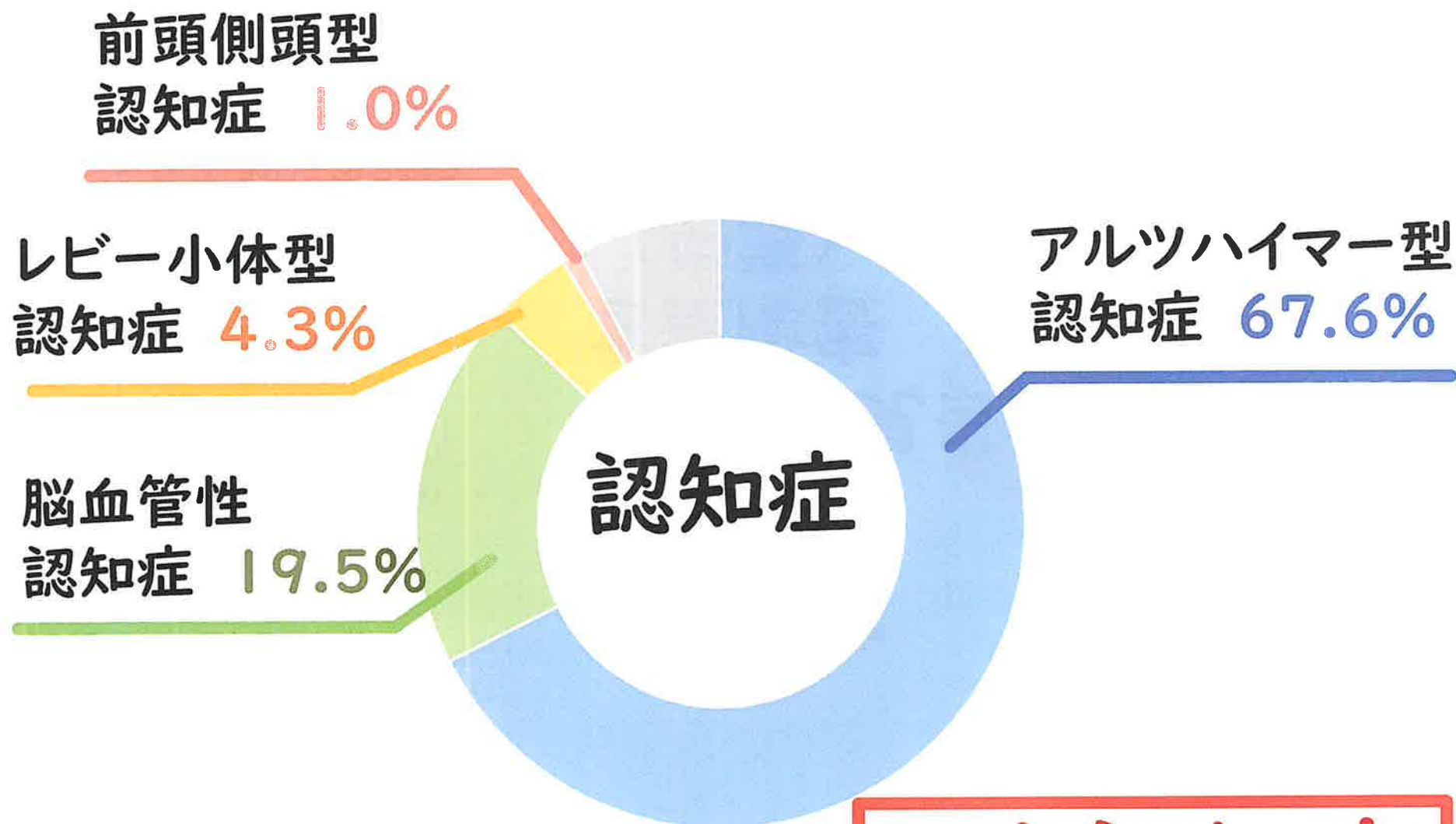
認知機能について

計画力 集中力 抑制
記憶力
判断力 空間認識力
注意力 言語力
見当識

など… 客観的事実として捉えた知的機能

さまざまな原因で**脳の細胞**が**死滅**する、
または**働きが悪く**なることによって、
脳の司令塔の働きに不都合が生じ、
社会生活を支える認知機能が低下し、
社会生活に支障がでる状態が、
おおよそ6カ月以上継続している状態

認知症の種類



4大認知症

中核症状

脳の細胞が壊れる
ことで起こる症状

記憶障害

理解・判断力
の障害

見当識障害

言語障害
(失語)

実行機能
障害

失行※・失認※※

など

※失行は、「お茶を入れる」、「服を着る」、「スプーンを使ってご飯を食べる」など日常的に行っていた動作や物の操作が運動機能の障害がないにもかかわらず行なえなくなること。

※※失認は、自分の身体の状態や自分と物との位置関係、目の前にあるものが何かを認識することが難しくなること。

不安・焦燥 うつ状態
幻覚・妄想
徘徊
興奮・暴力
不潔行為
など

行動・心理 症状

性格、環境、人間関係などの
要因により
精神症状や行動に
支障が起きる

MCI

軽度認知障害

加齢による物忘れと認知症の違い

15

加齢による物忘れ

認知症

何を食べたか
思い出せない

食べたこと自体
を忘れている

目の前の人の名前が
思い出せない

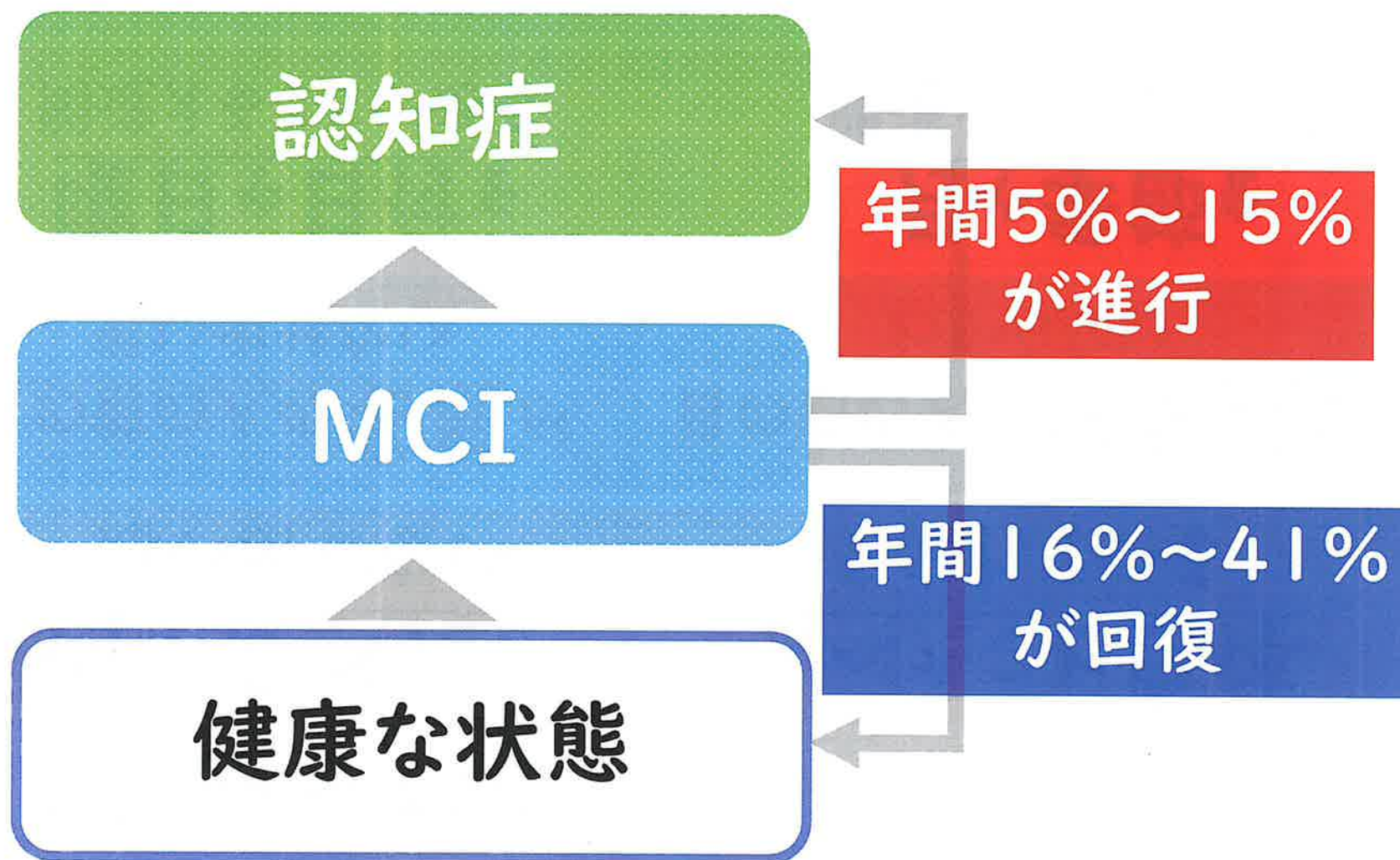
目の前の人が誰なのか
わからない

曜日や日付を
間違えることがある

月や季節を
間違えることがある

忘れっぽいことを
自覚している

忘れたことの
自覚がない



生理的 予防法

- ✓ 食習慣
- ✓ 運動習慣

認知的 予防法

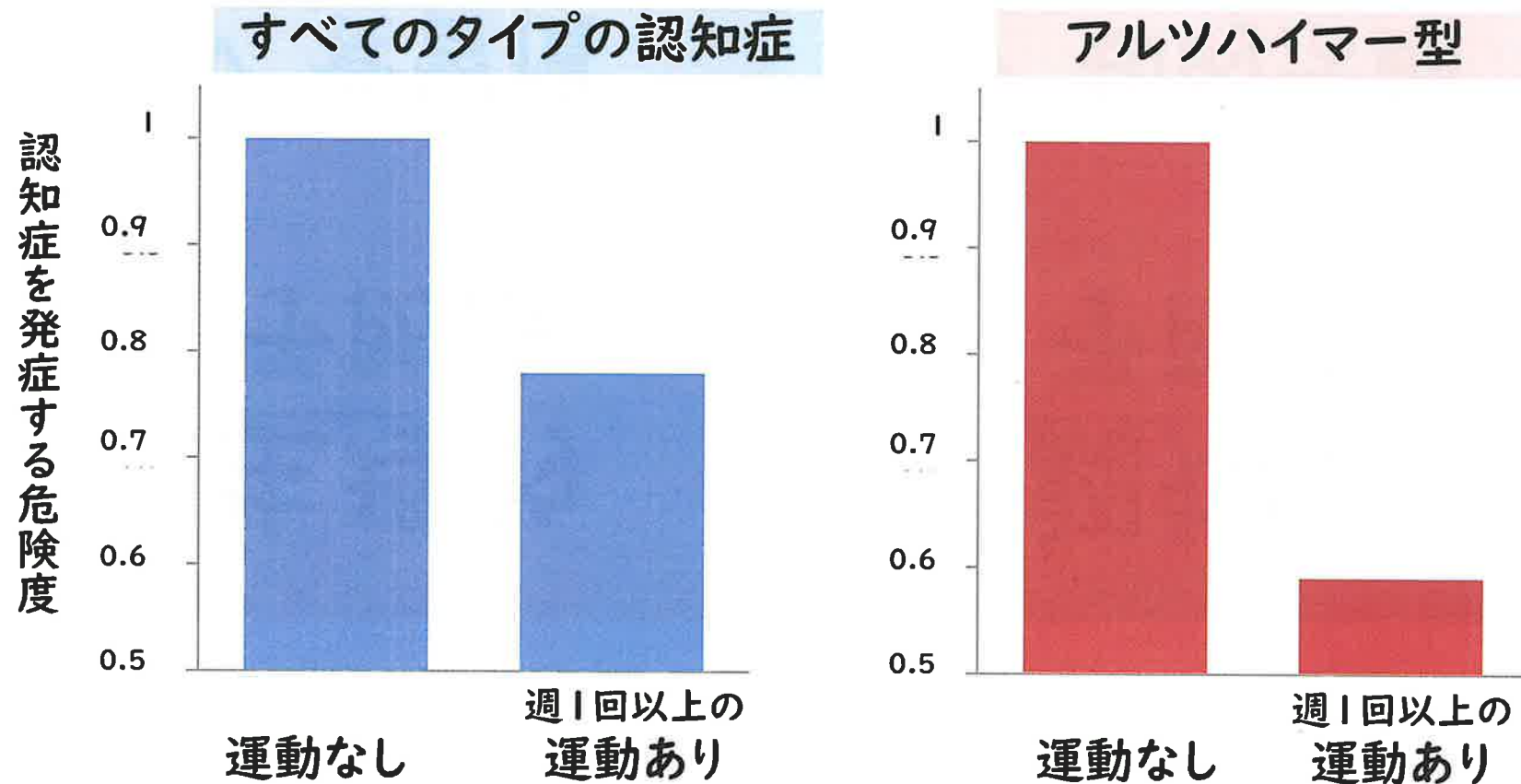
- ✓ 知的活動
- ✓ 社会交流

運動は認知症を予防するのか？

18

運動は認知症になる危険性を**2～4割**少なくする

※特に、アルツハイマー型に効果的



- 定期的な運動（週3回・週2時間以上）をしている人は認知症になる危険性が低い

⇒ 1日計**30分**程度の**ウォーキング**を
週4回以上で基準を達成できる



生理的 予防法

- ✓ 食習慣
- ✓ 運動習慣

認知的 予防法

- ✓ 知的活動
- ✓ 社会交流

脳を使う + 身体を動かす

例) ・裁縫

・囲碁、将棋

・新しいことにチャレンジ!

・しりとりにウォーキング



生理的 予防法

- ✓ 食習慣
- ✓ 運動習慣

認知的 予防法

- ✓ 知的活動
- ✓ 社会交流

楽しめる
活動

誰かのため
の活動

会話を楽しむ



色々な人と出会い、**新鮮**な会話を
する方がより効果的



義務感ではなく、楽しいと思える、
興味を持つことが大切!!

「目的意識」があることが大切

- 例) ・ボランティア
・絵本の読み聞かせ
・登下校の安全サポート



「人の役に立つ」「相手に喜んでもらえる」
ことで、よりモチベーションアップ

- ・頭を使い身体を動かしましょう
- ・人との交流を持ちましょう
- ・楽しめる活動を楽しみましょう
- ・すべてを継続して実施しましょう

楽しみながらできることを見つけて、
家族や仲間と一緒に
さまざまなことに挑戦しましょう！

ご清聴いただき誠にありがとうございました

制作 明治安田健康開発財団

明治安田生命保険相互会社

〒100-0005 東京都千代田区丸の内2-1-1

TEL.03-3283-8111(代表)

ホームページ <https://www.meijiyasuda.co.jp/>