

未病改善の取組を応援します！

県では、一人一人が「食・運動・社会参加」を通じた未病改善に取り組むための環境づくりを行っています。

身近な場所での健康測定や体験を通して、未病改善のきっかけとしてみませんか。

1 未病センター

県内80箇所以上ある「未病センター」では、無料または実費程度で、血圧や体組成などの各種測定ができるほか、保健師などの専門家から結果に基づくアドバイスを受けることができます。



未病センターかまくら



me-byoエキスポラザ(未病パレー「ビオトピア」内)



未病センターえびな



未病センターざま

2 かながわ未病改善協力制度

「かながわ未病改善宣言」の趣旨に賛同していただいた企業やお店などを登録する制度です。登録されている企業やお店などでは、未病改善の情報を得たり、未病改善の取組を体験したりできます。



3 かながわ未病改善ナビサイト

皆さんの未病改善に役立つ情報を、一元的に提供するサイトです。未病改善実践の動画や、市町村や協力企業等による関連イベント情報なども掲載しています。



詳細はホームページまで



未病センター

<https://www.pref.kanagawa.jp/docs/cz6/cnt/f480290/mibyocenter.html>



かながわ未病改善協力制度

<https://www.pref.kanagawa.jp/docs/cz6/cnt/f480290/p754591.html>



かながわ未病改善ナビサイト

<https://me-byokaizen.pref.kanagawa.jp/>

3つの取組で 未病改善！

認知症編

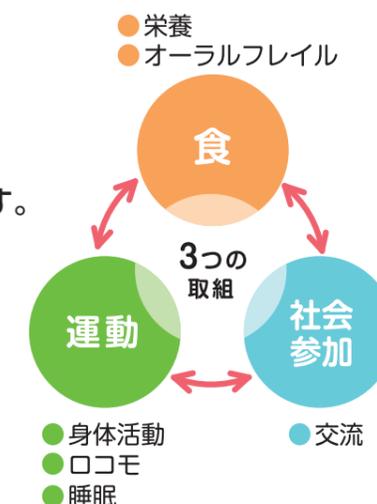
私たちの心身の状態は、日々、健康と病気の間で変化しており、この変化の過程を「ME-BYO(未病)」と言います。日頃から「未病改善」に取り組み、心身をより健康な状態に近づけていくことが大切です。



← 未病の改善

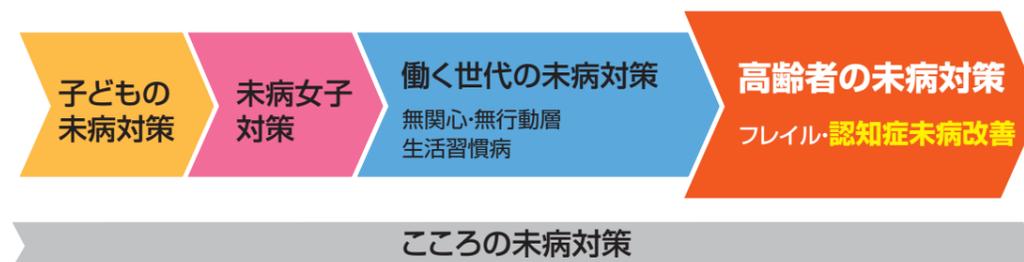
未病改善 3つの取組

- 食** 毎日の食生活を見直して、健康的な食生活に改善すること。オーラルフレイル※対策も重要です。
- 運動** 日常生活に運動を取り入れることや、質の良い睡眠も重要です。
- 社会参加** ボランティアや趣味の活動等でいろいろな方と交流すること。



※心身の機能低下につながる口腔機能の虚弱な状態

ライフステージに応じた未病対策



神奈川県は未病改善の取組を推進します！

未病改善

検索

問合せ先：神奈川県健康増進課 045-210-4746(未病改善について) 神奈川県高齢福祉課 045-210-4846(認知症施策について)

未病改善ヒーロー

ミビョーマン

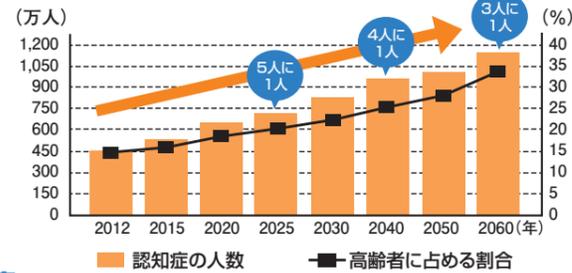
今からできる認知症への備え

認知症とは、加齢による物忘れとは違う、様々な原因で脳の働きに不都合が生じ、記憶力や理解力、判断力などが低下して、社会生活や日常生活に支障をきたす状態を言い、誰もがなりうるものです。今から「認知症の未病改善」を始めませんか。

※日本の認知症の人の数は2012年で約462万人、認知症予備軍といわれる軽度認知障害(MCI)の人は約400万人と推計されます。これらは高齢者の約4人に1人に当たり、さらに2025年には認知症の人の数は700万人を超えると見込まれています。

(出典)厚生労働省ホームページ

日本における認知症の人の将来推計



加齢によるもの忘れと認知症によるもの忘れの違い

加齢によるもの忘れのイメージ

- ▶ 体験の一部を忘れる
- ▶ ヒントがあれば思い出せる

認知症によるもの忘れのイメージ

- ▶ 体験したことを全部忘れる
- ▶ ヒントがあっても思い出せない

記憶の流れ

例えば…

- ▶ お昼に何を食べたか忘れる
- ▶ 孫の学年を忘れてしまう

一部を忘れる

記憶の流れ

例えば…

- ▶ お昼に食べたこと自体を忘れる
- ▶ 孫がいること自体を忘れる

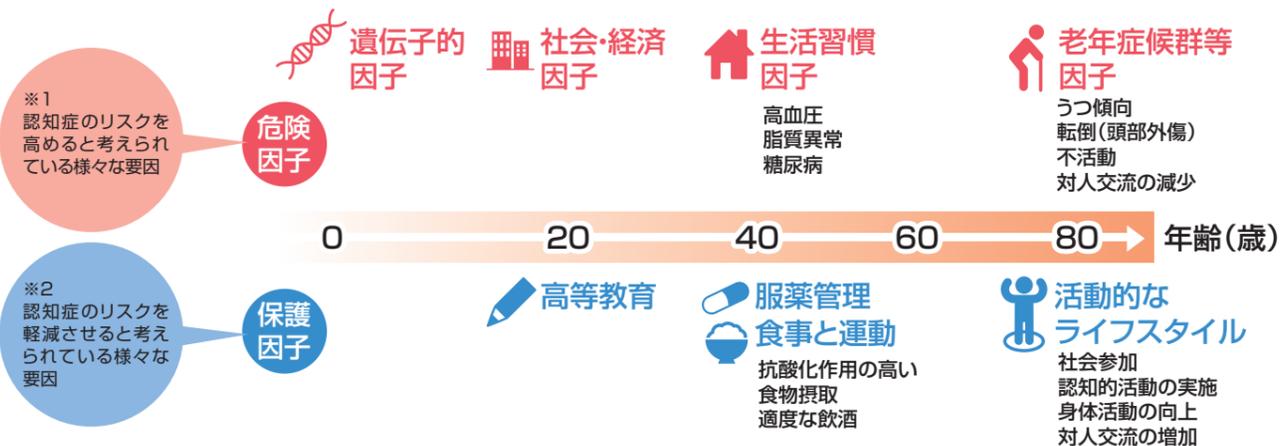
抜け落ちる

認知症の未病改善

認知症の多くは、10年から20年といった長い時間をかけて、MCI(軽度認知障害)と呼ばれる認知症の前段階を経て、進行すると言われています。また、MCIは、生活習慣の改善などにより、元の状態に戻る可能性があると言われています。日頃から、「食・運動・社会参加」を中心とした生活習慣を改善することが大切です。

※世界保健機構(WHO)が発表した認知症リスク軽減に関するガイドラインでは、バランスの良い食事、血圧・血糖値のコントロール、脂質異常の改善、習慣的な運動等が推奨されています。

認知症に備えるに当たっては、ライフステージを通じて危険因子(※1)と保護因子(※2)があり、生活習慣の改善により保護因子を促し、危険因子を遠ざけることが大切と言われています。



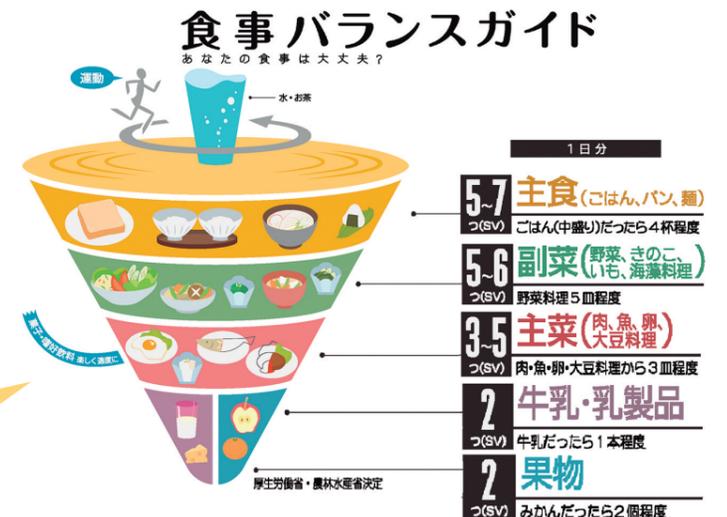
(出典)国立長寿医療研究センター「コグニサイズ」パンフレット

認知症未病改善の3つの取組

食の未病改善

バランスの良い食事は、生活習慣病だけでなく、認知症のリスク軽減にもつながります。御自身の日ごろの食事が糖質や脂質に偏っていると感じたら、食生活を見直しましょう。

「食事バランスガイド」は、1日に「何を」「どれだけ食べたら良いか、食事の目安をコマの形で表しています。コマの上部に位置する料理区分ほど、摂取すべき量が多いことを示しています。



※単位のSVはサービング(食事の提供量)の略 (出典)農林水産省ホームページ

運動の未病改善

ウォーキングなどの有酸素運動は、認知機能の向上に有効であることが、多くの研究で明らかになっています。また、認知課題(頭を使う)と運動(からだを動かす)を組み合わせることで、認知機能が向上すると言われています。県では、認知症未病改善の取組の一環として、「コグニサイズ」の普及・定着を進めています。

右図は、コグニサイズの一つであるラダー運動の様子です。はしご型の運動用具ラダーのマス目を規則的なステップを踏んで進みます。これは、予め指定された踏み位置を考えながら歩くことで、頭と体を同時に使うことができます。



※「コグニサイズ」とは、国立研究開発法人国立長寿医療研究センターが開発した運動プログラムで、頭で考える認知課題と身体を動かす運動課題を同時に行うことで、脳と身体の機能を効果的に向上させることが期待されます。

社会参加の未病改善

地域でボランティア活動や、趣味の活動、習い事をして他者と交流し、社会とのつながりを持つことが認知症のリスク軽減に効果的と言われています。



神奈川県認知症のひと家族を支えるマークとかながわキンタロウ

※県の認知症施策について詳しくは「かながわ認知症ポータル」まで
<https://www.pref.kanagawa.jp/docs/u6s/cnt/f6401/index.html>

