



第7回大森医師会認知症予防カフェ

平成30年10月13日

「認知症によいサプリメントのお話し」



2018.10.13



2018.10.13



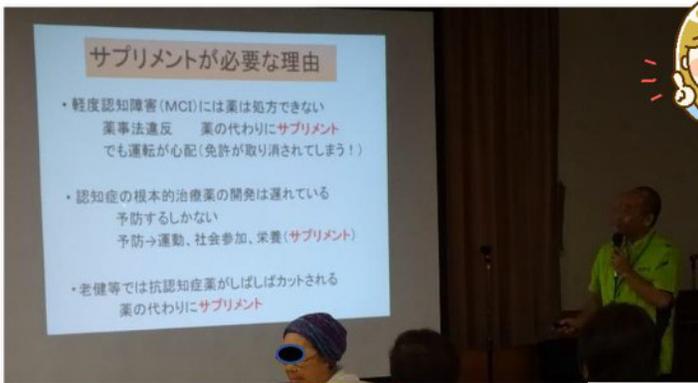
【認知症に効くサプリメント】

フェルラ酸、DHA、クルクミン、レシチン、
ヒューペルジン A、トウゲンシバ

- ・一般向け…「メモリン」
- ・医師指導下のサプリ…「ヒューペルミンE」

「なぜ、サプリメントが必要？」

1. 「軽度認知障害には薬は処方できない」=薬事法違反
2. 認知症の根本的治療薬の開発は遅れている=予防しかない→運動、社会参加、栄養(サプリメント)
3. 老健では抗認知症薬がしばしばカットされる⇒薬の代わりにサプリメント



サプリメントが必要な理由

- ・軽度認知障害(MCI)には薬は処方できない
薬事法違反 薬の代わりにサプリメントでも運転が心配(免許が取り消されてしまう!)
- ・認知症の根本的治療薬の開発は遅れている
予防するしかない
予防→運動、社会参加、栄養(サプリメント)
- ・老健等では抗認知症薬がしばしばカットされる
薬の代わりにサプリメント



2018.10.13



運動

ウォーキング、運動を伴う趣味活動、有酸素
アスレチック、運動がベター(コグニチズ)

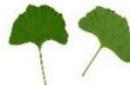
栄養 (サプリメント)

カロリー、塩分控えめ
魚を多く、肉の脂は少なく
黄緑色野菜、玉子、大豆、ナッツ、魚卵、キノコ、レバー
オリーブ油、オメガ3油(シソ油、アマニ油、魚油)
和食、地中海料理、カレー

社会参加、脳トレ

社会参加、人との交わり
脳トレ、バランス(塗り絵)
新しいことに挑戦、日頃使わない脳を使う

まごた
るには
やさし
い



野菜類 ★マゴタチニワヤサイ★

黄緑色野菜は、ビタミンC、カロチン以外に
カロチノイド類という色素を多く含む。
抗酸化作用が多いです。

紫色野菜は、ビタミンCや
アントシアニンが多く含まれます。



2018.10.13