

第16回 皆でがんばる認知症予防カフェ

2025年2月15日(土)13~15:30

(大森医師会 パートナーズクラブ)

於：大田区新井宿特別出張所



=口腔ケアの大切さ=

歯周病→出血→傷口があく
→歯周病菌・認知症菌が入る

岩田歯科医師:

歯ブラシの毛先は歯の面に
90度にあて、小さく小刻みに動かす。

・きのこは100円位で安い。
冷凍にすれば美味しくなる!
・魚の食べ方=缶詰のシーチキン等。

ドレッシング代わりにする。



=脳と栄養の話=

~認知症予防弁当を食べながら~
奥田栄養士

長瀬看護師: =住み慣れた地域でいつまでも暮らせるように=「在宅医療」について

=教えて! 工藤先生! =

軽度認知症(MCI)は15%は戻ります。
有酸素運動と栄養が大切です!

寝ている間に脳はきれいになる!

=薬剤師と考える認知症予防の話=

昭和大薬学部社会薬学部門
岸本桂子教授

健康食品やサプリメント⇒
テレビCMのうたい文句やパッケージの表記に惑わされない!



2024年の報告では、
2020年のLancet委員会で特定された認知症の潜在的に修正可能な12の危険因子に、

教育、頭部外傷、身体不活動、喫煙、
過度の飲酒、高血圧、肥満、糖尿病、
難聴、うつ病、社会的孤立、大気汚染

未治療の [] と [] が追加された

認知症の修正可能な危険因子に追加
「視力喪失」と「高LDLコレステロール」

(CF)2025.3/29(土)14~15:10「大森医師会区民公開講座(先着順)
「軽度認知障害 MCI」 ~いち早く認知症を発見する事の重要性~
於：フラザ・アペア2F (西蒲田 8-3-5) 講師：工藤千秋医師

サプリは「〇〇サプリを〇〇錠呑む」など、医師のもとにデータをとって不足分だけを補完するとよい。