

**第17回 皆でがんばる認知症予防カフェ** 2025年5月17日(土)13~15:30  
**(大森医師会 パートナースクラブ)** 於：大田区新井宿特別出張所

噛む力が大きいほど  
脳が活発になる



噛む力が大きいほど脳の活動が活発になる！



奥歯で強く噛むと運動の命令を送る領域の脳活動が活性化  
 前歯で弱く噛むと繊細な力のコントロールを行う機能が活性化

※参考 噛む力と脳活動の相関関係  
 東京科学大学 (旧：東京医科大学) 国立精神・神経医療研究センター (NCNP)  
 掲載誌：国際科学誌 Scientific Reports  
 論文タイトル：Reciprocal cortical activation patterns during incisal and molar biting correlated with bite force level

**岩田歯科医師：認知症予防法**

1. ブラッシング
2. ゆっくり食べる(栄養吸収)
3. メリハリをつけた食事  
(口の中が汚れる時間が少ない)
4. 歯周病放っておかない
5. 定期チェック

**＝栄養素の3つの働き＝ 奥田栄養士**

- ① 体をつくるもとになる
- ② エネルギーのもとになる
- ③ 体の調子を整えるもとになる

**栄養素の働きから3つのグループ**

- 赤** 体をつくるもとになる  
魚(さ)肉(に)卵(た)牛乳乳製品(ち)豆(ま)など
- 黄** エネルギーのもとになる  
米パン 麺(い)類(い)油(こ) 砂糖など
- 緑** 体の調子を整えるもとになる  
野菜(や)果物(き)のこ類(し)など



**4つの歯の治し方**

主な治し方は？

- 1 ブリッジ
- 2 入れ歯
- 3 インプラント
- 4 その他



**頭を使いながら運動**



**長瀬看護師：「在宅医療」**

・かかりつけ医を持とう！  
 →早く体調変化を見つけられる  
**「もう少し様子を見よう」は ×**



**＝教えて！工藤先生！＝**

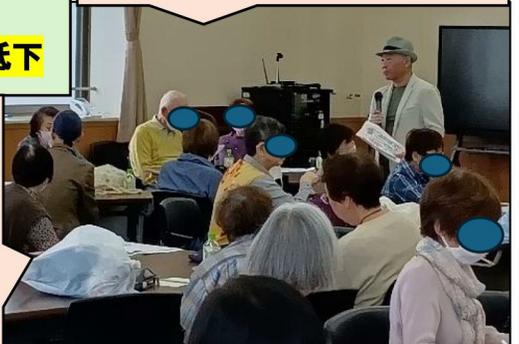
軽度認知症(MCI)  
 →15%は戻ります。  
 有酸素運動と栄養が大切です！

**安静に寝ていると筋肉量は**

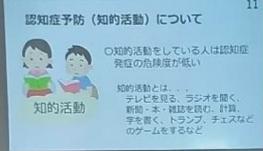
- ・1日→約1~3%
- ・1週間→約10~15%
- ・3~5週間→約50% 低下

**・寝ている間に**

脳はきれいになる！  
 (アミロイド(ゴミ)を洗ってくれる) 6~8時間  
 ・軽度認知症は治る！



**理学療法士とコグニサイズ**



**蒲田リハビリテーション病院**  
**田中ゆい子作業療法士・三科翔理学療法士**  
**認知症予防：1日7点 = バランスのとれた**  
**食事 = 合言葉「さあ にぎやか(に)いただく」**