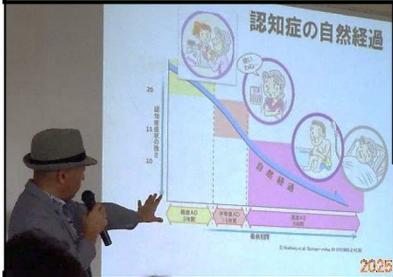


第18回 皆でがんばる認知症予防カフェ 2025年10月4日(土)13~15:30

(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



工藤ちあき
脳神経外科
クリニック院長

海馬は記憶形成で重要な役割を果たし**前頭葉**は記憶の想起や実行機能に關与

「おいしい！」
⇒にこやかに！
⇒希望を持つ！
⇒元気になる！

夜中に何回か起きて眠れなくなっても、横になっていれば良い！！

・寝ることで**グリア細胞**が脳のゴミを食べる⇒その役割を**抗アミロイドβ抗体薬**が果たす！
(シカネマブとドナネマブ)
アルツハイマー病の進行を抑制する新薬(厚労省は軽い症状の時のみ使用許可)

予防法の1つは「寝ること」7~8時間、しかし寝過ぎは×



- ・ヒントを与えると思い出すのは ⇒加齢に伴う物忘れ?!
- ・ヒントを与えても思い出せないのは ⇒MCI(軽度認知症)?!

約7年続くが⇒16~41%戻る可能性がある

・**脳は 使えば使うほど元気になる!**

・**脳への刺激⇒栄養・運動・睡眠**

奥田栄養士より:「海藻には植物繊維が多い」野菜や肉と一緒に食べて**夏の疲れをとりましょう!**

カレースパイスの一つ、**ウコン**に「**クルクミン**」という**ポリフェノール**あり
抗酸化作用⇒認知症予防

カレー粉には塩分はない⇒減塩食に!(食欲増進)

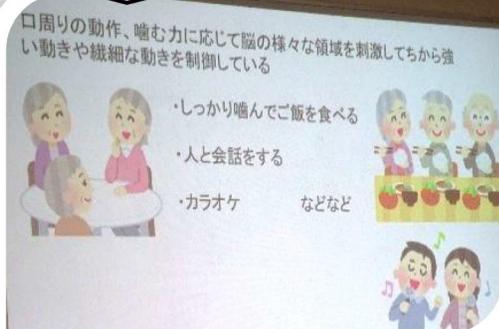
食べないと筋肉が落ちる。
「美味しく食べて認知症予防!」

意欲の低下⇒やる気がなくなる⇒ MCIへ!
Ex. 面倒くさい! まあいいや! やめとく!

「**クリプトコッカス**」(酵母様真菌)=**カビ**
⇒免疫系が弱っている人に感染する真菌。
・空気中や土壌、植物などの環境中に広く分布
・重篤な髄膜炎を引き起こす。



周りの人と
「食べて、しゃべって、筋肉鍛える!」



- 入れ歯
- 健康な歯を削る量が少ない
 - 取り外して掃除できる
 - 残っている歯やあごの形にとらわれずに作ることが出来る
 - 異物感が強い
 - 金具などが見えることもある
 - 噛む力が弱い(天然歯の半分以下)

岩田悠歯科医師より⇒
歯科治療の最新情報を頂いた!

・噛む力は⇒
入れ歯では20~30%落ちる

歯周病菌が増えると⇒
アミロイドβが10倍!?
⇒
歯や口の中の手入れが大切