



寒さも少しずつ厳しくなり、本格的な冬の訪れを感じる頃になりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか？糖尿病が進行すると全身にさまざまな合併症が起こりますが、認知症もその1つとして考えられ始めています。今月は、糖尿病と認知症の関係、認知症を防ぐ運動についてお話したいと思います。



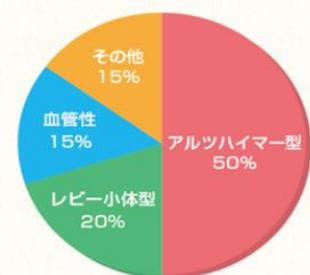
**糖尿病、認知症予防のために生活習慣を見直しましょう！**

糖尿病も認知症も生活習慣の乱れから起こる病気です、バランスの良い食事と適度な運動などを心がけ生活習慣の見直しをすることで病気の発症リスクを抑えることができます。また、定期的に健康診断を欠かさず受け、気になることがあれば早めに医療機関を受診しましょう。

## 1、認知症とは

誰でも年齢とともに、もの覚えが悪くなったり、人の名前を思い出すことができなかつた経験から自分は認知症ではないかと心配される方がいます。こうした加齢に伴う物忘れは認知症とは違います。認知症とは、何かの病気によって脳の神経細胞が壊れるために起こる症状や状態をいいます。そして進行すると、理解する力や判断する力がなくなって、社会生活や日常生活に支障が出てくるようになります。

### < 認知症の種類 >



認知症のうち、一番多いのがアルツハイマー型認知症で次に多いのがレビー小体型認知症、そして血管性認知症と続きます。

(エーザイ株式会社から引用)

## 2、糖尿病と認知症の関係

糖尿病の人は健康な人に比べて、認知症になるリスクが2～4倍高いと言われています。

### 「アルツハイマー型」認知症と糖尿病の関係

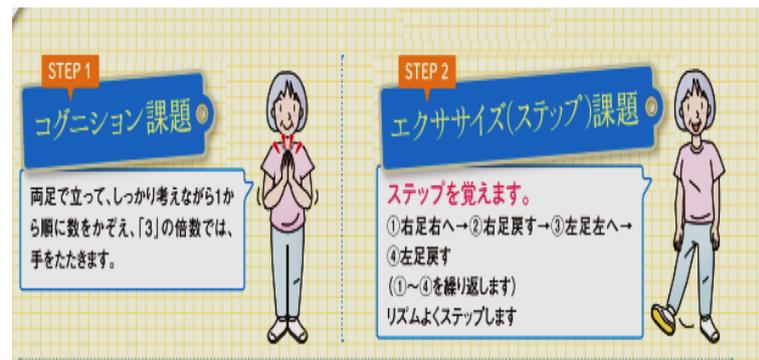
アルツハイマー病は、脳にβアミロイドというタンパク質が沈着します。この物質はインスリンの働きを低下させます。また、インスリンはβアミロイドの分解を助ける働きがあるため糖尿病によってインスリン分泌が低下している状態では、βアミロイドが蓄積しやすいのでアルツハイマー型認知症を起こしやすくなります。

### 「脳血管型」認知症と糖尿病の関係

糖尿病は高血糖状態が続くと血液がドロドロになり、血管にも負担がかかりやすくなります。そのため脳の血管や血流に障害が起こると「脳血管型」の認知症を起こしやすくなります。

## 3、認知症予防に向けた運動—コグニサイズ

コグニサイズとは、コグニション（認知）とエクササイズ（運動）を組み合わせた造語で、コグニション課題とエクササイズ課題を同時に行うことで、脳と体の機能を向上させることをねらいます。(国立長寿医療研究センターから引用)



・体が暖まっていない状態で急に運動するとケガにつながります。ストレッチしてから始めて下さい。

**栄養士のオススメレシピ**

次号に掲載します。  
お楽しみに!!