



認知症サポーター ステップアップ講座 教材 2 認知症の発症リスクを減らす

A4判／36頁 2016年3月20日発行

132円(税込)

※購入申込フォームからお申込み頂けます。

[→ 購入申し込みフォームへ](#)

認知症になりにくいライフスタイルとはどのようなものでしょうか。
認知症発症のリスクを少なくする「認知症の予防」について学習します。

目次

I 軽度認知障害(MCI)

- 1 MCIとは認知症とのグレイゾーン
- 2 異変の気づきが認知症予防につながる
- 3 MCIとわかったら

II 認知症発症リスク 生活習慣病・低栄養・閉じこもり・運動習慣

認知症予防

脳を活性化させるには

- 1 生活習慣病予防
 - (1) 認知症予防は生活習慣病予防から
 - (2) メタボリックシンドロームの予防
 - (3) 認知症の危険因子・高血圧の予防
 - (4) 認知症の危険因子・糖尿病の予防
 - (5) 認知症の危険因子・脂質異常症の予防
- 2 低栄養予防と口腔機能の向上
 - 低栄養予防
 - (1) 高齢者の食生活の課題
 - (2) 低栄養を予防するために
 - (3) 低栄養状態の測定
 - (4) 積極的に摂取すべき食品
 - (5) 高齢者の老化遅延のための食生活指針
 - 口腔機能の向上
 - (1) 高齢者における口腔内環境の重要性
 - (2) 介護予防における口腔機能向上
 - (3) 口腔内衛生と口腔機能向上トレーニング
- 3 閉じこもり防止
 - (1) 閉じこもり対策はなぜ必要か
 - (2) 閉じこもりの予防
- 4 運動習慣
 - (1) 身体機能の低下は認知症リスクを高める
 - (2) 認知症予防に有効な運動
 - (3) 運動習慣の継続のために

III 高齢期の服薬知識—認知症薬との関係—

1. 高齢期の薬について知っておきたいこと
2. 認知症の治療薬