

# これからの認知症は「予防」から「備え」へ

**認知症発症の最大の原因は加齢**と言えます。極端なことを言うと認知症にならないためには年を取らないようにしないといけません。だからといって認知症を恐れないでください！歳を取れば誰でもなるものです。備えれば良いのです。



本日の講師 **医療法人すずらん会たろうクリニック院長 精神科医 医学博士 内田 直樹 先生**

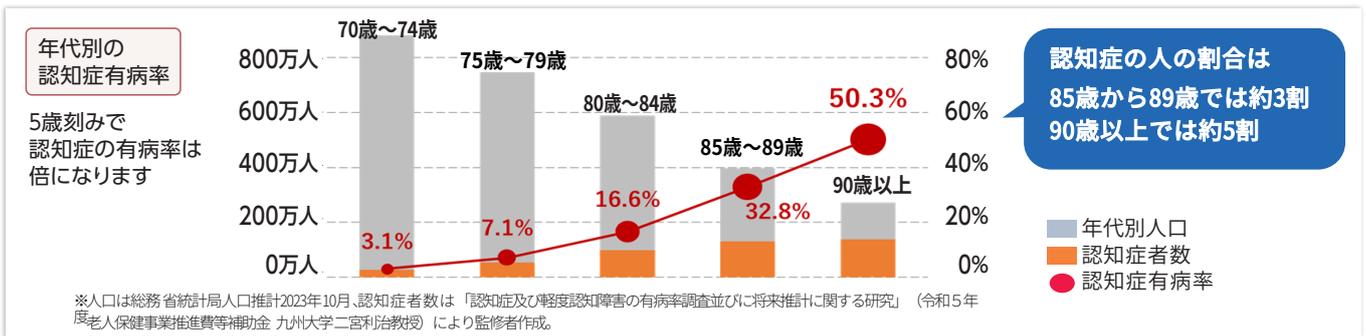
認知症の専門医として在宅医療に携わった一方で、福岡市を認知症フレンドリーなまちとする取り組みを行なっている。NPO地域共生を支える医療・介護・市民全国ネットワーク常任理事、みんなの認知症情報学会理事など、認知症や在宅医療に関わる団体において役職多数。最近では自らプログラミングを学び、テクノロジーの活用にも積極的である。

## 認知症の発症・進行を遅らせることと健康に有効なことは重なっています

以下の7つは、認知症発症・進行を遅らせるのにエビデンスがあるものです。



## 長生きすると認知症の状態になります



## 認知症は恐れず、備えれば良いのです！

「認知症予防」の言葉には、認知症をネガティブに捉え、避けなければならないものであるという意味が感じ取られます。このため最近この分野では、「予防」ではなく「備え」という言葉を用います。

“備え”るとは、**認知症を恐れず「歳を取れば誰でもなるものだ」と受け入れていくこと**です。

恐れていると…  
実際に認知症の状態となった際に  
認知症と診断されることを恐れ…  
引きこもることで  
健康な生活が崩れて認知症が  
進行してしまいます



「健康経営」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。

監修 兼 文責：医療法人すずらん会たろうクリニック院長 精神科医 医学博士 内田 直樹 先生



アクサ生命保険株式会社

〒108-8020 東京都港区白金1-17-3  
TEL 03-6737-7777 (代表)

www.axa.co.jp/

お問合せ先・担当者