

2026/2/26「楽しく元気にピンピンコロリ！～今日から“脳活”はじめましょう！～」
@本所地域プラザ

認知症を 食事、運動、眠りから考える

くらしのホームクリニック (050-3645-8951)

院長 小池 宙



くらしのホームクリニック
— 総合診療・訪問診療 —

今日のテーマ

「認知症を 食事、運動、眠りから考える」

- ① 「いろいろな」認知症
- ② 食事
- ③ 運動
- ④ 睡眠
- ⑤ それでも、いざというときのために…
「私が大切にしていること」



自己紹介： 経歴

国際基督教大学（ICU）を卒業

2006年 東京医科歯科大学（現 東京科学大学）卒業後、初期研修

2008年 佐久総合病院 で総合診療とプライマリケアの後期研修

2011年 慶應義塾大学 で漢方の後期研修

東京都済生会中央病院・東京都済生会向島病院と、東京医科歯科大学
で病院総合診療に従事

2020年 伊勢原駅前クリニック（神奈川県）で訪問診療部長

2023年 城西在宅クリニック・練馬 で副院長

2024年 東京都済生会向島病院 医師

2025年春 ぐらしのホームクリニック を開設



ぐらしのホームクリニック

— 総合診療・訪問診療 —

長野での訪問診療



くらしのホームクリニック

— 総合診療・訪問診療 —

くらしのホームクリニック

- ・ 墨田区、錦糸町に開設
- ・ 訪問診療を、23区東南部地域（墨田区・江戸川区・江東区）を中心に行っている
- ・ 外来やオンライン診療もしている



くらしのホームクリニック

— 総合診療・訪問診療 —

自己紹介： 資格等

認知症学会専門医・認知症サポート医・とうきょうオレンジドクター

総合内科専門医（日本内科学会）

病院総合診療医学会専門医・指導医

家庭医療専門医・指導医、プライマリ・ケア認定医

総合診療専門医

漢方専門医（日本東洋医学会）

腹膜透析学会連携認定医

難病指定医（東京都・神奈川県）

身体障害者福祉法第15条指定医（肢体不自由、呼吸機能障害、ぼうこう又は直腸機能、
小腸機能障害、肝臓機能障害）

東京医科歯科大学 総合診療科 元臨床准教授

河南中医薬大学（中国河南省） 元客員教授

東京女子医科大学 総合診療科 非常勤医



くらしのホームクリニック

— 総合診療・訪問診療 —

認知症？

「年をとったらしょうがない？」

現在では、

- ・ 発症を遅らせられる可能性がある
- ・ 進行をゆるやかにできる可能性がある
- ・ 生活習慣が大きく関わっている

ということがわかってきている

「認知症のほぼ半分は予防可能」という国際的な報告あり

Livingston G, et al. Lancet. 2024; 404: 572-628.



くらしのホームクリニック

— 総合診療・訪問診療 —

実はいろいろある、認知症…

- ・アルツハイマー型認知症
- ・レビー小体型認知症
- ・脳血管性認知症 などなど実はいろいろ…

→ でも共通しているのは、

- ・脳の神経細胞が減る
- ・脳の血流が悪くなる
- ・炎症や酸化ストレスが続く こと！

…特に、【血管の健康】 がカギ！



脳を元気にしておくために…

食事、運動、睡眠

が大切！



くらしのホームクリニック

— 総合診療・訪問診療 —

食事の重要性

脳も体の一部。食べたものでできている。

特に大切なのは：

- ・ 良質なたんぱく質
- ・ 魚の脂（EPA・DHA）
- ・ 野菜・果物の抗酸化物質



認知症予防の食事

多いといいもの :

魚、大豆・大豆製品、芋類、野菜、藻類、牛乳・乳製品

多すぎるとよくないもの :

白米中心の単調な食事、

酒、甘い物（特に加工品）、揚げ物

九州大学大学院医学研究院. 久山町研究(認知症).(2026/2/25検索)

<https://www.hisayama.med.kyushu-u.ac.jp/research/disease02.html>



くらしのホームクリニック

— 総合診療・訪問診療 —

今日からできる食事の工夫

- ・ ご飯（お米）は食べすぎない
- ・ 1日1回は魚を
- ・ 毎食たんぱく質（卵・豆腐・肉・魚）
- ・ 野菜はたくさん
- ・ 甘いおやつは“毎日”ではなく“たまに”



運動の重要性

運動をすると、

- ・ 脳の血流が増える
- ・ 神経細胞の成長因子が増える
- ・ 海馬（記憶を司る脳の一部）が萎縮しにくくなる

「筋肉は、第二の脳」！



くらしのホームクリニック

— 総合診療・訪問診療 —

運動の効果について

- ・ 週3回以上の運動をしていた人は認知症になりにくかった
- ・ 有酸素運動が望ましい
- ・ 一種類の運動だけではなく数種類の運動を組み合わせたほうがよい

島田裕之. 認知症の予防 運動の視点から. 長寿科学振興財団; 2019.

<https://www.tyojyu.or.jp/kankoubutsu/gyoseki/ninchisho-yobo-care/h30-4-4.html>



くらしのホームクリニック

— 総合診療・訪問診療 —

運動のポイント

- ・体を動かしながら、頭を動かす

例：「足踏みをしながら、しりとりをする」「歩きながら計算する」

→記憶力の維持や脳の萎縮の抑制への効果が示されている

国立長寿医療研究センター. 認知症予防運動プログラム「コグニサイズ」.
<https://www.ncgg.go.jp/hospital/kenshu/kenshu/27-4.html>

高齢者が有酸素運動をすると、海馬の大きさが回復する
(2%)、という報告もある

Erickson KI, et al. PNAS. 2011; 108: 3017-3022.

<https://www.pnas.org/doi/10.1073/pnas.1015950108>



くらしのホームクリニック

— 総合診療・訪問診療 —

試してみましよう！



くらしのホームクリニック

— 総合診療・訪問診療 —

睡眠は【脳の掃除時間】

夜眠っている間に、脳の老廃物（アルツハイマー型認知症で溜まるアミロイドβなど）が排出されます。

だから睡眠不足が続くと、

→ 老廃物がたまる

→ 認知症リスクが上がる

また「よい眠り」が効果的



くらしのホームクリニック

— 総合診療・訪問診療 —

よい睡眠のために…

- ・ 毎日同じ時間に寝る
- ・ 朝日を浴びる
- ・ 昼寝は30分以内
- ・ 夜は強い光（スマホ・テレビ等）とカフェインを控える



睡眠不足だと…

「睡眠時間が1日6時間以下が中年以降に続いた人は、
7時間睡眠の人に比べて認知症リスクが約30%高い」
という報告あり。

Sabia S, et al. Nature Communications. 2021;12:2289.
<https://www.nature.com/articles/s41467-021-22354-2>



くらしのホームクリニック

— 総合診療・訪問診療 —

【食事・運動・睡眠】

- ・食事が乱れると睡眠が乱れる
- ・運動不足だと眠れない
- ・睡眠不足だと食欲が乱れる

→ 3つは繋がっている。

だからこそ、1つでも良くなれば、3つ全部良くなる



医者から…

脳に栄養と酸素を運ぶのは、【血管】！

血管を元気にすることは、脳のためにとっても大切。

糖尿病、高血圧、高脂血症、喫煙 は血管を傷つける。

食事・運動・睡眠（そして禁煙）で、血管と、それが支える脳を元気に！

なお、難聴（補聴器たいせつ！）、うつ・社会的孤立（友達たいせつ！）、も認知機能を低下させることが知られているのでそれらにも注意…



予防と同じくらい「備え」は大切

予防は大事。でも、100%防げるわけではない。

“どう生きたいか”を今考えておくことが大切。

神戸市医師会

「私が大切にしていること
(価値観シート)」

私が大切にしていること (価値観シート)

あなたが大切にしていることは何ですか？ あなたが信頼できる人は誰ですか？
あなたが日頃大切にしていることや、いざという時にしてほしいと思うことを
大切な人たちと何度も話し合い、伝えておきましょう。
まずは、この価値観シートを使って話し合い（人生会議）を始めてみませんか。
各質問を読んで、あてはまる数字に○をしてください。

ご質問項目	全く大切ではない	あまり大切ではない	まあまあ大切	とても大切
私が心地良い・楽しいと感じられることが生活の中にあること	1	2	3	4
自分の好きなものを食べたり飲んだりすること	1	2	3	4
自分のしたい生活や習慣を続けること (趣味や嗜好/ペットとの生活/気ままな生活など)	1	2	3	4
会いたい人に会うこと	1	2	3	4
身の回りのことは自分でできること	1	2	3	4
いつも清潔な状態で過ごすこと	1	2	3	4
おだやかな気持ちで過ごすこと	1	2	3	4
信仰に従って過ごすこと	1	2	3	4
人の役に立っていると感じられること	1	2	3	4
望んだ場所で過ごすこと	1	2	3	4
家族や友人と十分な時間を過ごすこと	1	2	3	4
家族や友人に私の気持ちや想いを伝えること	1	2	3	4
家族や友人の負担にならないこと	1	2	3	4
私自身が治療や自分の体の状態をよく理解していること	1	2	3	4
治療やケアに私の思いや価値観が尊重されること	1	2	3	4
私が自分の受ける治療や療養生活に関する詳細を決められること	1	2	3	4
大切な人と相談しながら一緒に治療・療養方針を決められること	1	2	3	4
単に命を延ばすことよりも、苦痛を和らげたり、望む場所で過ごしたりといった生活の質を優先すること	1	2	3	4
痛みや苦しさが少ないこと	1	2	3	4
少しでも長く生きること	1	2	3	4

◆◆あなたの大切にしていること / して欲しくないこと◆◆

お名前 ご記入日 年 月 日

