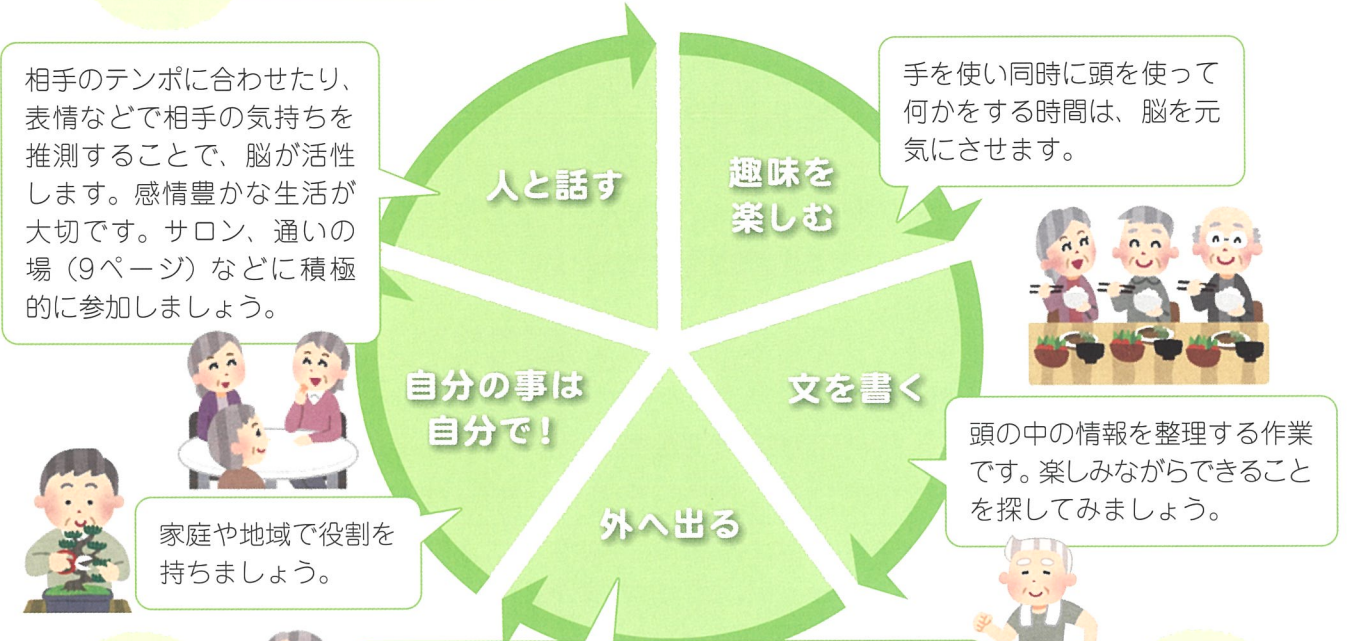


認知症予防のポイント



社会参加

人と交流すること、会話すること、積極的に人とお付き合いすることは大切です。交流や活動、買い物など1日1回以上は外に出て、閉じこもりを防ぎましょう。



食事



服装に気を配ったり季節を感じたりすることで、感性が刺激され、右脳を若く保ちます。
※下の運動のポイントを参考にしてみましょう!

- 青魚を食べましょう
～脳の神経伝達や血行をよくする働き～
イワシ、さば、さんま、まぐろ 等
- 野菜や果物を食べましょう
～抗酸化作用で認知症予防に効果的～
- ・ビタミンEが多く含まれるもの
かぼちゃ、さつまいも、春菊、たけのこ 等
- ・ビタミンCが多く含まれるもの
レモン、いちご、グレープフルーツ、小松菜 等
- ・βカロテンが多く含まれるもの
青ネギ、アスパラガス、
オクラ、ピーマン 等



運動



速足で歩くような有酸素運動をしている人はそうでない人に比べて、認知症になる危険度が半分になると言われています。

有酸素運動の中で特に簡単に取り組めるのがウォーキングです。

<ウォーキングのポイント>

- ・無理のない程度の早歩きをしましょう
- ・1日7000歩～8000歩、歩きましょう
- ・仲間と一緒にいたり、記録をつけたりして、ウォーキングを習慣化しましょう
- ・はじめは頑張りすぎず、できることから行っていきましょう。

認知症と生活習慣病の関係



- 高血圧や糖尿病により動脈硬化が進むと、脳血管の流れが悪くなり、血管性認知症の危険が高まります。
- 生活習慣病を治療することにより、アルツハイマー型認知症や血管性認知症の進行を予防できることがわかってきました。

➔ 生活習慣病の指摘を受けている方は、まずは治療や改善のための方法を行きましょう!