

認知症は予防できる？

認知症の発症や進行は、生活習慣に密接な関わりがあると言われています。
生活習慣病（高血圧症、糖尿病など）を予防し、運動や食事などの生活習慣を整えましょう。

次ページで自分の生活習慣を振り返ってみましょう

バランスの良い食事や、
口腔ケアを心がけましょう



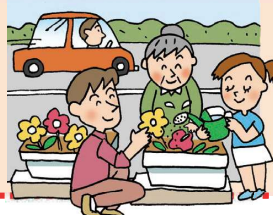
ウォーキングや体操など
適度な運動を継続的に行いましょう



読書や絵画、囲碁・将棋など
様々な趣味・活動を通して
生活を楽しみましょう

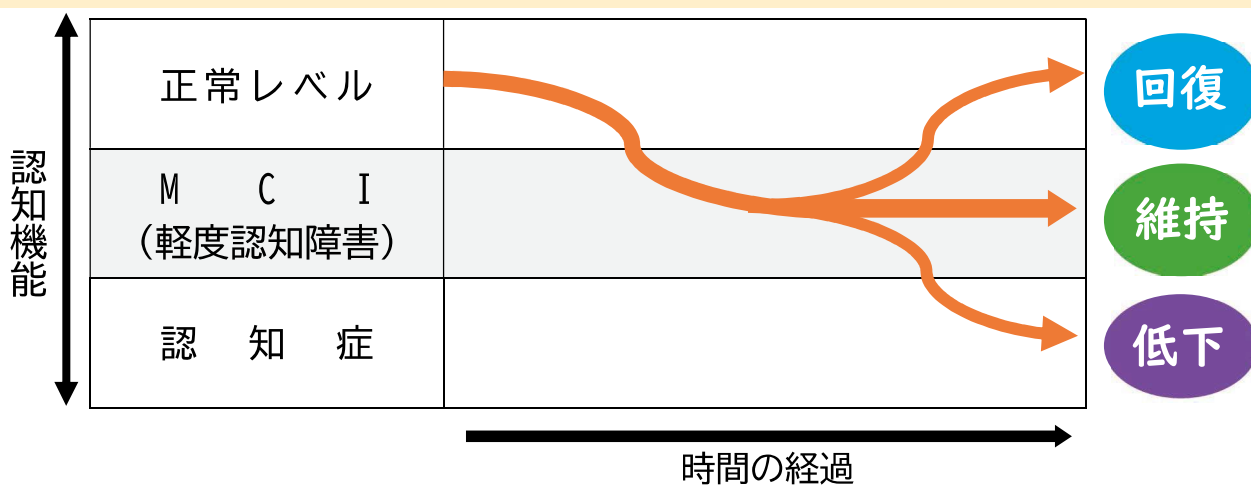


地域の活動などに参加し、
人と積極的に交流しましょう



認知症予備軍のうちに…

認知症はいきなり発症するわけではなく、一歩手前のグレーゾーンがあります。
その段階を MCI（軽度認知障害）といい、認知症予備軍ともいえます。
MCI のうちに対処すれば認知機能を回復したり、維持出来たりすることがあります。



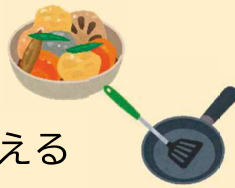
認知症予防とは、認知症にならないということではなく、
認知症になるのを遅らせる、進行を緩やかにする、という意味です。

認知症予防のためにできること

こちらの項目は一例です。無理のない範囲で実践し、心身ともに健康な生活を送りましょう。

食習慣

- 食塩や動物性脂肪（肉の油、バターなど）を控える
- 和食中心の食生活をする
- アルコール・タバコを控える
- できるだけ自分で調理する
- よく噛んで食べる



バランスの良い食事とは…

キーワードは

「**さあにぎやかにいただく**」

さかな あがら にく ぎゅうにゅう やさい かいそう
魚・油・肉・牛乳・野菜・海藻・

いも たまご だいずくだもの
芋・卵・大豆・果物 のうち、

1日7品目以上を摂取するように心がけましょう。

よく噛んで食べることで、脳の活性化、消化を助ける効果があります。

身体活動

- 1日3,000歩以上歩く
- 1日30分以上の有酸素運動を週2～3回行う
- 適正な体重を維持する
- 1日7時間程度の睡眠をとる



地域の運動教室やサロンなどを活用しましょう。健康診断を受け、自分の身体の状態を知ることも大切です。睡眠不足はアルツハイマー型認知症の原因物質を蓄積させる要因になります。日中にしっかり活動し、良質な睡眠がとれるように心がけましょう。

余暇活動

- 継続している趣味がある（継続している/新しいことに取り組む）
- 日記や手紙、読書の感想など自分の考えをまとめて書く機会をもつ
- 身なりに気をつけ、おしゃれを楽しむ
- 1日1回は声を出して笑う



意欲的に毎日を過ごすことは、脳の活性化につながります。

笑うことで、血行が良くなり、脳の働きも活発になり、認知症の要因となるストレスを解消することができます。意識して笑うことで、表情筋を動かし、脳への刺激を与えましょう。

地域のつどいの場や回想法を活用するのもよい機会となります。

社会参加

- 1日1回は外出する
- 会話を楽しむ
- ボランティアや地域の活動に参加する
- 耳の聞こえの変化を意識する



耳からの刺激は、脳機能にいい影響を及ぼすことがわかっています。一方で、耳が聞こえにくくなると、人や社会との関わりが減ってしまったり、日常生活に支障が出たりします。耳の聞こえに心配がある場合は、医療機関に相談しましょう。