

認知症の予防



認知症予防に良いと言われていることに、積極的に取り組みましょう。

脳に良いこと

仕事や役割を持つ

仕事や地域、家庭での役割をもつことが生きがいとなり、脳の活性化につながります。

人との交流・会話

頭と身体を同時に使うことで、さらに脳への刺激が増え、認知症予防につながります。
(例) 友達と会話をしながら、テンポよく歩く。
グループで歌を歌いながら体操する。

適度な運動

適度な運動（ウォーキング、ラジオ体操など）とバランスの良い食事は、高血圧や糖尿病といった生活習慣病の予防になり、さらには認知症予防にもつながります。

バランスの良い食事

趣味活動や新しい事に挑戦する

囲碁・将棋や社交ダンス、といった頭を使う趣味活動は、脳への刺激に良いといわれています。また、新たなことに挑戦することも良い刺激になります。

脳のトレーニング

2~3日遅れで日記をつける、レシートを見ずに家計簿をつける、料理を2~3品同時に作る、などをすることは脳への良い刺激になります。

脳に悪いこと

喫煙や過度な飲酒

喫煙や過度な飲酒は生活習慣病になりやすいといわれています。禁煙に努め、過度な飲酒は避けましょう。

生活習慣病の発症、悪化

高血圧、脂質異常症、動脈硬化症、糖尿病などは脳血管性認知症になる可能性があります。また、生活習慣病からくる糖尿病は、アルツハイマー型認知症になるリスクも高いといわれています。生活習慣病の予防に努め、年に1度は健診を受けましょう。治療中の人は医師の指示に従いながら、病気が悪化しないように気をつけましょう。

