

認知症の予防

認知症予防に取り組もう

現時点では、認知症の確実な予防方法は見つかっていませんが、生活習慣病や不活発な生活が発症に深くかかわっているとされています。日ごろの生活を見直すことで、認知症の予防に取り組みましょう。

認知症の発症リスクを高くするものは

- 糖尿病
- 脂質異常
- 高血圧
- 肥満
- 運動機能の低下
- 少食による低栄養
- 偏った食生活
- 運動不足
- 閉じこもり
- 環境の変化 など



● 認知症の発症予防・進行予防

生活習慣を見直すことは、生活習慣病の予防にもなり、認知症の発症や進行を緩やかにすることができる場合があります。次の3つのポイントを押さえましょう。

食 事

低栄養状態や脱水症状は、脳の動きを低下させ、生活習慣病の原因や認知症の悪化につながります。

主食（ごはん、パン等）と主菜（魚、肉、大豆、卵等）を重視した食事やこまめな水分補給を心がけましょう。

運 動

1日1回ウォーキングなどの、適度な運動を行いましょう！

体を動かすと、血流が良くなり脳細胞の動きが活性化されます。

脳の活性化

趣味を楽しむことは、思考力・集中力を養います。積極的に人とコミュニケーションをとることも大切です。ご家族やご近所の方と、たくさんおしゃべりしましょう。また、家庭や地域で役割を持つように心がけましょう。