



認知症予防の心得

生活習慣を見直すことで認知症を予防し、発症を遅らせることができ、
発症した場合は症状をゆるやかに抑えられると言われています。



運動

適度な運動は血流を良くし、脳の機能を高めてくれます。ウォーキングなどの有酸素運動を10分以上行いましょう。毎日少しずつ身体を動かすことが効果的です。

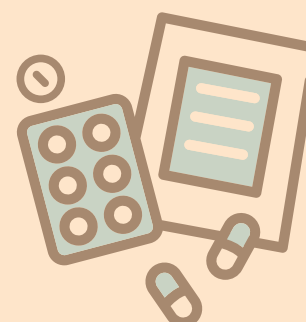


食事

認知機能の低下を抑える食材には野菜、果物、青魚、オリーブオイル、ナッツ、豆類などがあるとされています。これらを含め、バランスの良い食事を心がけましょう。



病気の治療

高血圧や糖尿病、脂質異常症などの病気を指摘されたら、かかりつけ医とも相談しながらしっかり治療していきましょう。



社会参加

社会との関わりがなくなると認知症になる可能性が高くなります。地域の行事やサークル等に参加しましょう。



適正な飲酒 禁煙

禁煙は高齢になってからでも効果があります。身体が弱ってくる高齢期こそ禁煙を行い、認知症になるリスクを下げましょう。お酒も中性脂肪を増やしやすいため飲みすぎには注意しましょう。


脳トレ

同時に2つのことを行うことは、頭の運動になります。例えば、歌を歌いながら調理を行うなど、何気ない活動にも頭に良い運動があります。



耳へのケア

難聴を放置すると脳への刺激が減ったり、社会との交流が減り、認知症になるリスクが高くなります。聴こえにくさを感じたら、医師と相談しながら、補聴器の使用を検討しましょう。



口腔ケア

よくかめなくなると、栄養不足になりやすくなり、認知症になる可能性が高くなります。毎日の歯みがきで、歯と口、入れ歯を清潔に保ちましょう。年に1回以上歯科健診を受けましょう。

