

認知症シリーズ②

認知症を防ぐには

健康福祉課地域包括支援センター ☎ 25 1182

認知症の最大の原因である脳の老化を防ぐために、日々の生活の中で頭を使って脳に刺激を与えることや、ストレスをためない生活を心がけましょう。

また、アルツハイマー型認知症や脳血管性認知症を防ぐには、生活習慣病を予防・改善することも有効であるといわれています。

認知症を予防するために

脳に刺激を与える

本や新聞などを音読する、日記をつける、旅行の計画を立てて実行する、囲碁や将棋などで日ごろから頭を使うようにする、地域活動などを通して人との交流を続けることや趣味に打ち込むことで、脳に刺激が与えられ機能が高まります。

生活習慣病を予防しよう

アルツハイマー型認知症や脳血管性認知症の予防に役立ちます。

1、バランスよく食べよう

● 塩分を取り過ぎない

食塩の過剰摂取が高血圧を招き、脳血管性認知症につながります。

味付けは薄味を心がけましょう。

● 青魚を含む魚介類を食べる

不飽和脂肪酸は、脳血管性認知症の危険因子である動脈硬化を予防します。

● 野菜は毎食食べる

ビタミンA・C・Eなどの抗酸化物質が動脈硬化、認知症の予防に役立ちます。



● 水分を取ろう

高齢者は脱水症になりやすいので、1日1.5リットルを目安に意識的に水分を取りましょう。

● 甘いものは控える

脂質異常や糖尿病など認知症につながる生活習慣病を予防します。

● よくかんで食べる

よくかむことで脳に適度な刺激が与えられます。

2、適度に体を動かそう

適度な運動は肥満や動脈硬化を防ぎ、脳の働きを活発にするなど認知症を予防する効果があります。また、筋肉を鍛えることも大切です。無理のない程度に生活に運動を取り入れましょう。

〈おすすめ運動〉

ウォーキング・体操・水泳などです。また、きちんと普段の「家事」をこなすことでも運動効果は見込めます。

買った物は徒歩で行く、こまめに掃除をする、庭木の手入れを怠らない、洗濯物を干すなど日常の家事をていねいに行い、体を動かす機会を見つけてみましょう。

3、生活習慣病の治療をする

治療で薬が出ているかたは、自己判断で止めず必ず飲むようにしましょう。

