

3 予防について

(1) 認知症予防のためのポイント

運動や食事、睡眠など、生活習慣に気を付けたり、脳を活性化する活動をすることが認知症の発症を遅らせる可能性があると考えられています。

ポイント①

バランスのとれた食事

塩分や脂質のとりすぎに注意し、肉や魚、野菜などのバランスのとれた食事を意識してとりましょう。また、栄養不足にも注意しましょう。栄養不足は老化を促進してしまいます。



ポイント②

適度な運動習慣を

体を動かすことで、脳細胞の活性化につながると言われています。取り組みやすいのはウォーキングです。有酸素運動は生活習慣病の予防にも効果的です。



ポイント③

脳を活発に使うことを意識する

本や新聞などを読む、日記をつけるなど、頭を使って脳に刺激を与える生活を心がけましょう。



ポイント④

しっかり休養を

体だけでなく、脳の休養も大切です。1日30分程度の昼寝はアルツハイマー型認知症の予防に効果的です。しかし、長時間の昼寝は逆効果なので注意が必要です。



ポイント⑤

たばこは吸わない

たばこは動脈硬化を進め脳血管障がいを引き起こすほか、アルツハイマー型認知症の原因にもなることが分かっています。また、喫煙を続けると肺がんや呼吸器疾患、歯周病などが悪化するリスクが増します。



ポイント⑥

歯と口のケアも忘れずに

健康な歯を保つことは全身の健康や認知症予防にもつながります。また、歯や口の機能の低下は高齢期に体が弱っていく前兆であることが分かっています。しっかりとかみ、歯磨きや、入れ歯の手入れを丁寧に行いましょう。



ポイント⑦

外に出て人とコミュニケーションを

コミュニケーションは、あらゆる認知機能を活用する非常に高度な脳の動きといわれています。

地域活動へ参加して人との交流を続けることや、趣味に打ち込み脳を活用することが大切です。



ポイント⑧

寝たきりにならないための転倒予防

高齢者は転倒による骨折から寝たきりになり、生活が不活発になることで認知症を招いてしまうことがあります。

転びにくい服選びや家の中の段差の解消など転倒予防を心がけましょう。また、乳製品などカルシウム豊富な食品をとり骨折しづらい「からだ」づくりを心がけることも大切です。

