

# 予防について

## 地域の中で仕事や役割を持つようにつとめましょう

- 知的活動や社会活動に参加していきましょう。
- 地域の人とのつながりを持ち、楽しくコミュニケーションをとるようにしましょう。
- 地域のお祭りや集りなどに、積極的に参加しましょう。

自治(町)会・ボランティア活動・シルバー人材センター  
社会福祉協議会(てるぼサロン) など地域の活動



## 趣味を充実させ、脳の活性化につとめましょう

- 趣味や特技を活かして、得意なことから始めてみましょう。
- 外出しない状態が続くと、転倒や寝たきり、認知症につながる危険性があります。

### からだを動かす

スポーツやダンス、体操  
など

### 頭を使う

囲碁・将棋・短歌や川柳、  
計算ドリル、パズルなど

### ◆ポイント◆

- 楽しんで取り組める
- 五感を刺激できる
- 仲間と一緒にできる
- 新しいことに挑戦する

### 手先を動かす

日記、手芸、園芸 など

### 日常的にできる事

おしゃべり、料理などの  
家事、旅行計画 など

## 体を動かしましょう

運動は健康寿命を延ばす効果が認められています。認知症予防法の中で、科学的な研究でも最も効果が高いとされているのが、**運動**です。

- できれば毎日、少なくとも2日に1度、20～60分程度の有酸素運動を行いましょう。
- 普段から運動習慣がない方は、まずは、**ウォーキング**から始めてみましょう。歩数計があると、さらに意欲がわきます。



## 転倒や骨折を予防しましょう

- 高齢になると、足腰の筋力低下や、バランス感覚の低下で、ちょっとした段差などでつまづきやすくなります。
- ちょっとした転倒でも骨折しやすく、治るのにも時間がかかります。骨折しにくい体づくりは寝たきり予防につながります。
- 外出できないと脳への刺激が減り、認知症の進行を早めることがあります。



## 生活習慣病を予防しましょう

- 高血圧、糖尿病、脂質異常症、喫煙を減らし、血管を詰まらせないようにしましょう。
- 1年に1回、健康診査を受けて、早期に発見・治療につなげましょう。
- 健康手帳に記録して、毎年の検査データの変化に注意しましょう。



## 食生活に気をつけましょう

- 野菜・果物に含まれているポリフェノールや魚に多く含まれるDHA(ドコサヘキサエン酸)の摂取が、認知症予防に有効であるとわかっています。
- 予防の基本は、さまざまな **栄養素をバランスよくとる** ことです。

- ◆ポイント◆
  - ① 肉よりも魚を食卓に増やしましょう
  - ② 野菜やくだものを積極的にとりましょう
  - ③ 食塩をとりすぎない
  - ④ 間食や甘いものは控える
  - ⑤ 水分補給を忘れずに
  - ⑥ お酒は適量に



## 定期的に歯科検診を受けましょう

- よく噛んで食べることで、脳の働きが活性化され、反射神経や記憶力、集中力、判断力が向上します。意識して噛むことが大切です。
- 最近の研究では、歯のトラブルがアルツハイマー病のリスクになると言われています。かみ合わせが悪い、入れ歯が合わないような時は、早めに治療しておきましょう。

