



9月は「茨城県認知症を知る月間」です

楽しく明るく くよくよせず 生きがいをもった生活を

～ 認知症の予防について ～

○食事や運動など、まず生活習慣病の予防を心がける

認知症の半数以上を占めるアルツハイマー病では、生活習慣病対策が発症のリスクを減らすことが示されています。最近では、糖尿病とアルツハイマー病の関係も注目されています。

また、認知症全体のおよそ2割を占める脳血管障害による認知症の場合は、高血圧や高脂血症、肥満などの対策をとることが有効です。つまり、食事や運動・睡眠など、生活習慣に気を配ることで、認知症の発症や進行を遅らせられると期待されています。

サンマなどの青魚には、血液をサラサラにするEPAや神経細胞に良いDHAなどが多く含まれています。



脳の栄養が不足しないように、食事は1日3回バランスよく食べましょう。



体操やウォーキングなどの適度な運動は生活習慣病を予防し、脳内の血流量を増やします。



気軽に参加できる
ふれあいサロンがおすすめ！

○意識して脳を使うことで、脳の活性化をはかる

脳を使わないことが認知症の発症や進行を早めてしまいます。脳を活性化させるためにはいろいろな方法がありますが、大切なのは「楽しく行う」こと。

また、1人で行うより家族や仲間と一緒に行うことが大切です。コミュニケーションづくりに役立つことばかりではなく、「楽しい」「うれしい」といった感情が伴えば、効果はさらに高まります。これらが総合的に作用して、認知症予防につながります。

学 習



趣 味



ゲ ー ム



ボランティヤ



問合せ 常北保健福祉センター ☎029-240-6550