

# 『認知症予防』のための生活習慣

## ご存知ですか？

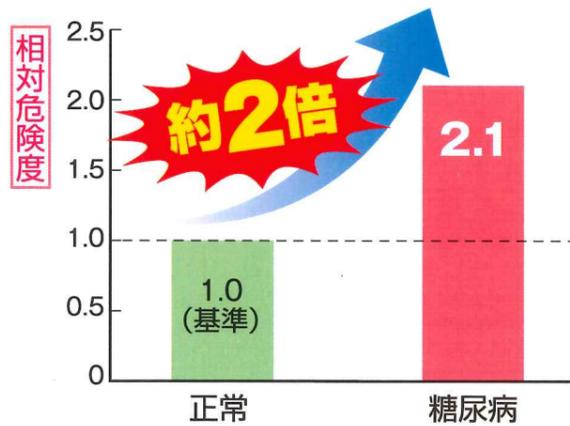
認知症は誰もがかかるおそれのある病気ですが、下記の生活習慣病があると『認知症を発症しやすい』という調査結果が出ています。



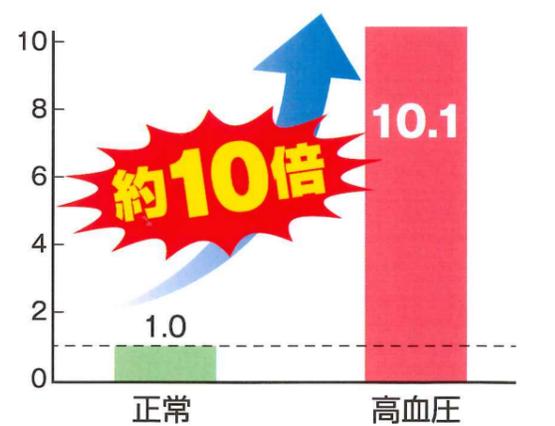
## 高血圧症・糖尿病 脂質異常症・肥満(メタボリック症候群)

(参考：日本老年医学会雑誌、厚生労働白書)

糖尿病患者がアルツハイマー型認知症を招くリスク



高血圧症患者が脳血管性認知症を招くリスク



血圧値 160-179/100-109mmHg  
(出典：九州大学大学院医学部研究院 久山町研究)



自分の生活を  
見直して  
改善することが  
大事になるワン

くねんワン



高血圧って  
とっても身近な  
病気だニャン

くねんニャン

\*生活習慣を見直すポイントは裏面へ

さっそく今日から実践したい

# 認知症予防の生活習慣ポイント

## その1 バランスよく食べよう!

バランスよく、規則正しくが肝心です。毎日少しずつでもしっかり噛んで食べましょう。時には、外食やお惣菜、お弁当、缶詰などを利用すればあまり手間をかけずに食品がそろえられます。



## その2 口の健康を保とう!

噛む力や飲み込む力を保つことは、脳への刺激や食事、会話を楽しむ時に大切です。健康な歯を保つために毎日の歯みがきや、定期的に歯科健診に行きましょう!



## その3 水分をとろう!

自分では気づかないうちに水分が不足して、脱水を起しやすく「せん妄」の原因になることもあります。こまめに少しずつの水分補給を心がけましょう。



## その4 体を動かそう!

1日30分程しりとりや計算しながら散歩したり、家事や趣味、ラジオ体操で毎日意識して体を動かす習慣をつけて、今ある筋力を大事にしましょう。



## その5 人と話そう!

閉じこもりがちだと心は元気を失います。昼間は、友人や近所の人、お店の人などとお話をしたり、ボランティア活動に参加するなど、脳と心に栄養補給を!

## その6 ほどよく寝よう!

30分未満のお昼寝は、程よく脳を休めてくれるので、認知症の予防に良いとされています。昼間は、散歩をしたり家族や知人とおしゃべりするなどの時間を過ごして夜はぐっすり。

参考：厚生労働省 健康日本21 (第2次)

## まとめ

認知症予防は、若い時から食事や運動、睡眠などの生活習慣に気を配り、生活習慣病が疑われても放置せずにしっかりと治療することが、認知症発症のリスクを軽減させることにつながっていきます。



くねんワン



くねんニャン

## ●お問い合わせ先

おたっしゃ本舗神 埼(神崎市役所高齢障がい課内) ☎0952-37-0111  
おたっしゃ本舗神埼北(神崎市役所脊振支所内) ☎0952-59-2005  
おたっしゃ本舗神埼南(神崎市役所千代田支所内) ☎0952-34-6080