

20代からの認知症予防

アルツハイマー型認知症は、昨日、今日で現れるわけではありません。10年・20年・30年程の長い時間をかけてゆっくりと現れていきます。

20代から50代の予防ポイント!

教育



学ぶことで脳は発達し脳細胞が減少するのを抑制したり、減少し始めても、脳が適応していくことで認知症が現れるのを予防しています。10代からの学習も大切ですが、**色々なことに興味を持ち、常に学び続けることが大切です。**

喫煙習慣のある人や受動喫煙にさらされた人は、肺がん、心疾患、脳卒中、糖尿病、認知症や認知障害の発症の危険性が高まります。

喫煙者は本数を減らしたり、禁煙したり、喫煙しない人も受動喫煙にさらされないようにしましょう。



禁煙

運動



筋肉量が増えると、脳を流れる酸素の量も増えていきます。その結果、脳の老化を遅らせます。**スロージョギングやウォーキングなど、最初は短時間からでも続けることが大切です。**

「肥満は万病の元」と言われています。肥満体型が続くと、脳にある記憶を担う海馬が1年間に2%ずつ減っていきます。(これは普通体型の人の倍の数値です)

食生活改善や、運動を3ヶ月間きちんと取り組めば改善してきます。



肥満



若い頃からの生活習慣が、認知症の予防につながっていくんだワン



聴力低下



中年期に聴力が低下すると、周囲から受け取る情報が得られなくなり、社会的にも孤立しやすくなります。そのため、うつ状態や社会的孤立の原因の1つにもなっています。

大音量で音が流れる場所に行かない、耳の聞こえが悪いと感じたら病院を受診することが大切です。

高血圧



40代で高血圧の人は、脳卒中になる可能性が高く、血管性の認知症発症のリスクが、そうでない人の10倍にも上ります。

食事の減塩や運動などで体重管理を行うことや、家庭で血圧を測る習慣をつけることで予防することができます。



2型糖尿病

糖尿病と認知症は深い関わりがあります。糖尿病になりインスリンの分泌量が減少すると、タンパク質のごみが脳細胞に貯まります。すると、脳細胞が小さくなり、認知症の状態になると言われています。

食べすぎ・飲みすぎに注意したり、運動することで、糖尿病の発症を抑制できます。

60代からの予防ポイント!

実際に孤立しているかどうかよりも、孤立していると感じている人の方が認知症になりやすいようです。

近所の人とあいさつを交わしたり、地区の行事に参加するなど、普段から地域の関わりを大切にしましょう。



うつ



うつは、「それまでできていたことができなくなる」状態です。この状態が続くと、記憶力や理解力、判断力が低下していき、認知症に移行すると言われています。

毎朝、太陽を浴びること、ストレスを溜め込まないことや鉄分やたんぱく質を摂ることが大切です。