



認知症予防について

市民病院
5階病棟
監修
(地域包括ケア病棟)

▽市民病院(代表) TEL 22・2171
ID 751376216 (ほのか診察室)

認知症の発症率は高齢になるほど上昇しますが、日頃の心がけで、ある程度予防することが可能です。認知症の直接的な原因は脳の萎縮、血管管の詰まり、代謝の変化などです。認知症にならない、あるいは症状の進行を遅らせるために、今からできる5つのポイントと認知症予防の10ヶ条を紹介します。

5つのポイント

①運動

運動は脳を活性化することにつながります。身体を動かすことで気分転換・ストレス発散などの他に生活習慣病の予防にもつながります。座ってできる運動も効果的です。

②生活習慣病を予防・治療

高血圧、糖尿病、脂質異常症、肥満、喫煙、ストレスは認知症リスクを高めます。すでに生活習慣

病の治療をしている方は治療を継続し、そうでない方は定期健診を受け生活習慣病を予防しましょう。

③食生活

糖質・塩分を控えるにしておくことが、間接的に認知症を予防します。また、特定の食品、極端な食事療法にこだわるより、バランスよく摂取することが大切です。

④心理的ストレスの低減

不安やストレスで副腎皮質ホルモンが分泌されると神経細胞にダメージが及びます。心配しないで前向きな気持ちで暮らしていけるよう、周囲の人と話し、人と関わり、孤立しないことが大切です。

⑤五感の活性化

脳の機能を活性化させる方法はコミュニケーションや運動が代表

的です。これら以外にも趣味をもち、続けられる環境を整えたり、楽しみながら継続できるものをつけましょう。音楽を聴いたり、新聞や本を読んだり、物を書く、時にはおいしい物を食べたり、生活の中で五感を刺激してみましよう。



予防の10ヶ条

- ① 塩分と動物性脂肪を控えたバランスのよい食事を
- ② 適度に運動を行い足腰を丈夫にし
- ③ 深酒とタバコはやめて規則正しい生活を
- ④ 生活習慣病(高血圧、肥満など)の予防・早期発見・治療を
- ⑤ 転倒に気をつけよう。頭の打撲は認知症招く
- ⑥ 興味と好奇心をもつように
- ⑦ 考えをまとめて表現する習慣を
- ⑧ こまやかな気配りをしたよい付き合いを
- ⑨ いつも若々しくおしゃれ心を忘れずに
- ⑩ くよくよしないで明るい気分で生活を

【出典：公益法人認知症予防財団】
認知症予防は特別なことではありません。日常生活そのものが予防につながっています。無理なくご自身にあった方法を継続的に行いましょう。