

生活習慣改善で認知症を予防しましょう

認知症の発症には、高血圧や糖尿病などの生活習慣病が関与していることが明らかになっています。生活習慣病を予防するために、以下のことを実践しましょう。

●食生活

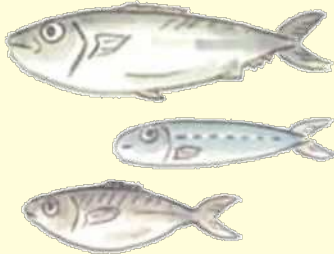
毎日の食事のなかで、さまざまな食材をバランスよく食べるようにしましょう。

野菜・くだものを十分に摂取しましょう



野菜やくだものに含まれているビタミンC・E、βカロテンなどには抗酸化作用があり、認知症予防効果が高いです。

青魚に含まれる不飽和脂肪酸が脳を活性化!



サバやイワシなどの青魚には、脳を活性化させ、血流を良くする不飽和脂肪酸が含まれています。

よく噛んで、ゆっくり時間をかけて食事する



ゆっくりと時間をかけて食べることで満腹中枢が刺激され、食べすぎや肥満が防げます。また、よく噛んで食べることにより、脳が刺激されて脳細胞が活性化されます。

●運動

体を動かすことは、血流を良くして脳細胞の働きを活性化させます。また、動脈硬化を予防することにもつながるので、脳血管性認知症の原因となる脳卒中を防ぐ効果も期待できます。特に効果が高いと言われるのがウォーキングなどの有酸素運動です。

■ウォーキングのコツ

- ・週5日、1日7～8,000歩を目標に。無理をしない。
- ・普段の歩幅より1～2割くらい広げて、少し早歩きを意識しましょう。
- ・外出できないときは、屋内でのその場ウォーキングもおすすめです。



■筋力トレーニングも行いましょう

ウォーキングとともに、適度な筋力トレーニングも行うとより効果的です。天気の悪い日でも、屋内で簡単にできる筋力トレーニングを実践しましょう。



●社会活動

外出をせず家の中に閉じこもり、社会との接点が失われると認知症になりやすいことがわかっています。家に閉じこもらず、気分転換を兼ねて散歩や買い物に出かけましょう



ゴルフ、カラオケ、ハイキングなど、仲間と楽しめる活動に参加しましょう。



清掃や子供の見守りなど、ボランティア活動に取り組んでみましょう。

※外出しづらい状況でも、オンラインを利用するなどの工夫をしながら、他者とのコミュニケーションを活発に取りましょう。

●禁煙

タバコに含まれる有害物質は、脳の神経にダメージを与えるので、アルツハイマー型認知症の原因となります。また、喫煙は全身の血管を傷つけて動脈硬化の危険性を高め、血管性認知症を引き起こす恐れも強まります。認知症予防に禁煙は重要ですので、禁煙に挑戦しましょう。禁煙が難しい方は本数を減らすことから始めましょう。

※自分の意思だけで禁煙できない場合は、医療機関の禁煙外来に相談してみましょう。

こんなことにも気を付けましょう

歯周病予防



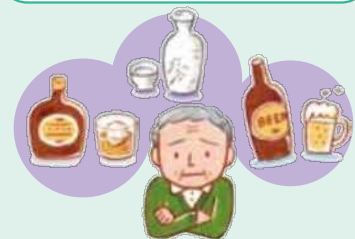
歯周病になると、口内の菌が歯茎から血管内に入り込み、やがて脳にまで侵入して脳血管性認知症にかかりやすくなります。日頃から丁寧に歯みがきを行い、定期的に歯科健診を受けましょう。

難聴を放置しない



難聴(聴力の低下)が、認知症のリスク要因になることが明らかになっています。定期的に聴力検査を行って、耳の健康状態を確認しましょう。

お酒は適量を心がける



アルコールを多量に摂取し続けると、脳にダメージを及ぼすだけでなく、糖尿病や脂肪肝、脳卒中などの病気を介して認知症を引き起こす場合があります。