

認知症予防に取り組みましょう

楽しみながら脳機能をアップ！

生活習慣病予防のポイント ～危険因子を軽減する～

- ① 糖尿病・高血圧・高脂血症予防。治療中の方は中断しない。
- ② 禁煙。
- ③ 3食バランスよく食べる。腹八分目。
- ④ 週3回以上の運動を。
- ⑤ 趣味などの生きがいを持つ。



自分で出来る脳トレで3つの機能を強化しよう

エピソード記憶

体験したことを記憶して思い出す。
2日3日遅れの日記をつけるなど。



注意分割

2つ以上のことを同時に考えながら行う。複数の料理を同時に作るなど。



計画力(思考力)

物事の手順、段取りを考える。旅行の計画を立てる。新しい趣味に挑戦する。



歩きながら同時に頭を使う脳トレウォーキングのすすめ 歩く+しりとり



上半身は起こし、視線は前方へ



歩きながらしりとりや引き算をしたり、頭を使いながら楽しくウォーキングしましょう

かかとから足を着け、つま先で蹴り出す

お口の中の状態と認知症は大いに関係あります。

- ① 歯の本数が少ない人ほど認知症になりやすいです。
- ② 入れ歯を入れていなかったり、入れ歯があってもきちんと噛むことができれば認知症になりやすいです。
- ③ 歯周病しゅうびょうなのに、治療を受けていない人は認知症になりやすいです。

※歯周病とは…歯の周りの骨が溶け、最終的には歯が抜けてしまう病気です。



MCI (軽度認知障害) とは？

正常と認知症の中間の状態

- ▶ 物忘れはあるが、日常生活に支障がない。
- ▶ 何もしていないでいると、年間10～30%の人が認知症に進行する。
- ▶ 一方、正常なレベルに回復する人もいる。

こんな症状はありませんか？

- ◆ 海馬の障害～短時間の間に同じ話や質問を繰り返す。
- ◆ ささいなことでイライラする。
- ◆ 取り繕い、場あわせをする。
- ◆ うっかりミスが増える。
- ◆ 会話中に、あれ、それをよく使う。

MCI から認知症の進行を防ぐためにも、上記の認知症予防に取り組みましょう！