

認知症の予防について

① 生活習慣病の予防・治療が大切です

- ・ 高血圧の方は約3倍、糖尿病の方は約2～4.6倍、そうでない方と比べてアルツハイマー型認知症になりやすいといわれています。生活習慣病をしっかりと予防し、コントロールすることが認知症予防につながります。最近の欧米の研究でも、生活習慣病の予防などにより認知症患者が減少してきていると報告されています。

② 偏食を避け、バランスの良い食事を心がけましょう (塩分やコレステロールを摂りすぎず、野菜や果物と青身の魚を多く食べましょう)

- ・ 塩分やコレステロールの摂りすぎを避けることは血管の老化を防ぎ、生活習慣病の予防にもなります。
- ・ 野菜や果物に含まれるビタミン類は体の酸化を防ぎ、脳の老化防止に有効です。
- ・ サバ、サンマ、イワシ、マグロなどの青身の魚に含まれる不飽和脂肪酸は悪玉コレステロールを低下させ、血栓を予防し血液の流れを良くします。



③ アルコールはほどほどに、タバコは早くやめましょう

- ・ 適量のアルコール（ビール：中ビン1本、日本酒：1合、ウィスキー：ダブル1杯、ワイン：グラス2杯）は認知症を予防する可能性があるとされています。ただし、もともと飲酒の習慣のない人では予防効果はないとされ、アルコールの摂りすぎはかえって認知症発症の危険性や依存症になる可能性を高めますので注意してください。また年齢とともにアルコールの処理能力が衰えてきます。週2回ほど休肝日を設けましょう。
- ・ タバコを吸い続けるとのど・気管支・肺だけでなく血管が傷み、認知機能にも悪影響を与えます。がんのリスクも高まるので、できる限り早く禁煙してください。

④ 運動の習慣をつけましょう→P.19

- ・ 適度な運動は脳血流を増やします。また生活習慣病やフレイルの予防効果も期待できます。
- ・ 高齢の方にはウォーキングが推奨されますが、持病のある方はかかりつけ医に相談してください。早歩きで一日30分、週に3～5回ほど行うとよいでしょう。ラジオ体操もお勧めです。



★コグニサイズも認知機能の低下を予防する可能性があります。コグニサイズとは、運動と計算やしりとりを組み合わせることで同時に行い、脳の活性化を図ったプログラムです。→次ページ参照

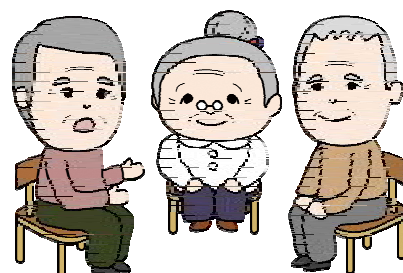
⑤ 生活習慣を見直すことにより、脳を活性化させましょう

- ・ 良く噛むことにより脳の前頭葉と側頭葉の血流が良くなります。
- ・ 日記を書いて、思い出す力をつけましょう。文字を書くことも脳に多くの刺激を与えます。
- ・ 本や新聞を声に出して読むことで大脳皮質の働きが良くなります。
- ・ 家計簿をつけたり、旅行の計画を立てることや料理の献立を考えたりすることは、段取りを考えて実行する能力を鍛えることにつながります。



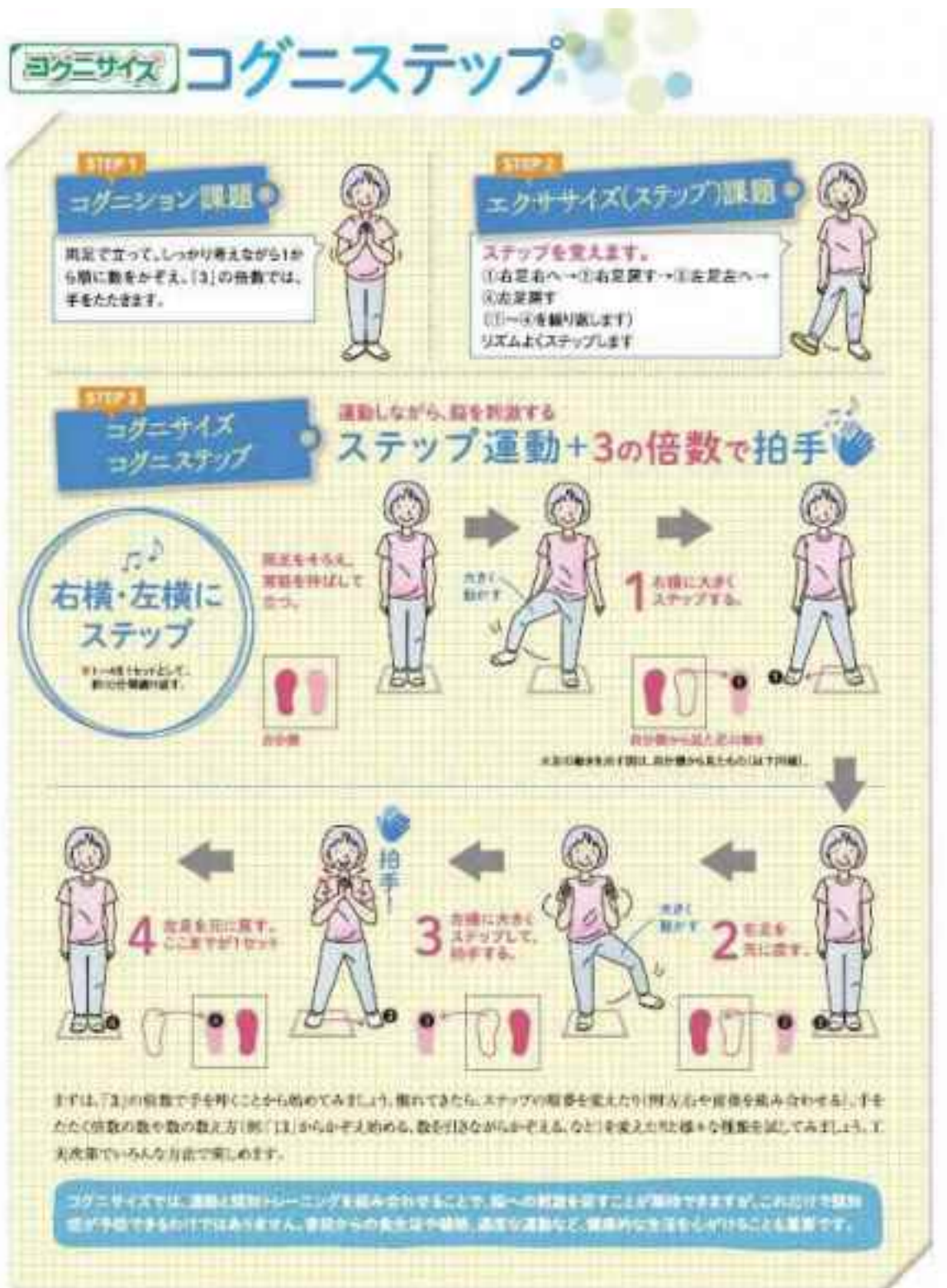
⑥ 趣味やボランティア活動に積極的に参加しましょう

- ・ 趣味や生きがいを持ち、地域での交流や世代を超えての交流を持つことは大変重要で、「閉じこもり」の予防にもなります。
- ・ 仲間同士で楽しく課題に取り組み、お互いに褒め合うことで脳内のドーパミンが増え、やる気や学習意欲が高まります。また笑いは脳の血流を増やし、免疫力を高めてがんの予防にもつながります。



コグニサイズ

コグニサイズとは、コグニクシヨ（認知）とエクササイズ（運動）を組み合わせた造語でコグニクシヨ課題とエクササイズ課題を同時に行うことで、脳とからだの機能を効果的に向上させることをねらいます。



(国立長寿医療研究センター コグニサイズのパンフレットより引用)