

認知症予防の 考え方



認知症の予防・進行を遅らせるために
出来ることがあります。

イキイキした生活が一番のポイント

楽しく体を うごかす

適度な運動は脳の血流を増し、認知症
予防につながるといわれています。

ウォーキングが おススメ!

週に3~5日、1回に20~60分程度
が目安。楽しく継続することが
大切です。友人とおしゃべりを
楽しむなど、頭を使いながら
散歩するとより効果的です。



人との つながり

- 認知症になっても、なじみの地域、
なじみの仲間との繋がりを大切に!
- 仲間と「笑うこと」「楽しむこと」で
脳を活性化!



バランスの 良い食事

バランスの良い食事を心がけることで、
生活習慣病の予防、低栄養の予防を
行うことが重要です。

脳の血液循環を 良くする食材

サバ・サンマなどの青魚
(DHA・EPA)



積極的に 頭をつかう

家事や趣味などを
続けましょう。

できることを続けることで
脳の活性化につなげましょう

- ・ てください市民大学
- ・ サークル活動
- ・ ボランティア
- ・ 生きがいを見つけるなど



生活習慣病の 予防管理

飲酒はほどほど



服薬コントロール



禁煙



体重管理

生活習慣病の予防は認知症
予防につながります。治療中
の方は悪化させないことが
重要です。

特定健診や長寿健診を
受けましょう