

ワンポイント アドバイス!

認知症予防のために

高齢化の進展とともに、65歳以上の認知症平均有病率は、1985年の6.3%から2012年は2倍以上の15%になり、現在も増え続けています。今回は、簡単な認知症予防をまとめましたので、一緒に取り組んでみましょう。

認知症を予防するには日々の生活習慣が大切です!

有酸素運動をしよう!

有酸素運動は脳血流を増やし、脳を活性化させます。水泳、ジョギングなどいろいろありますが、高齢者にはウォーキングがおすすめです。



頭を使う生活をしよう!



脳の海馬や前頭葉を刺激し、活性化させます。計算問題・音読・間違い探しなどの簡単な課題を、継続して行うことが脳に効果的です。

予防に効果的な食べ物に関心を持とう!



- ビタミンE
モロヘイヤ・アボガドなど
- ビタミンC
赤や黄ピーマン・柿など
- βカロチン
春菊・大根の葉・人参など
- DHA・EPA
鰯・鯖など青背の魚
- ポリフェノール
赤ワイン・コーヒーなど



会話をする。社会的参加を積極的に行う。

研究結果から話し相手がいる高齢者と話し相手がいない高齢者で認知症の発症率に差が出ています。人と関わることで脳が活性化するので、家族や友人との会話を大事に。

