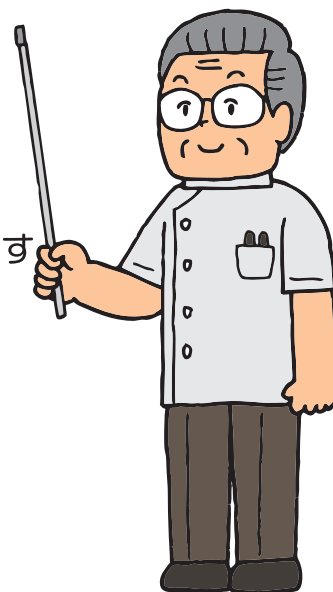


認知症は予防できる？

認知症予防についての考え方

●発症のリスクを少なくする

- ・ 認知症の半数以上を占めるアルツハイマー型認知症では、運動をはじめとする生活習慣病対策が発症のリスクを減らす（発症を遅らせる）ことが示されています。
- ・ 認知症の約2割を占める血管性認知症の予防には、高血圧や糖尿病、肥満などの対策がとても有効です。

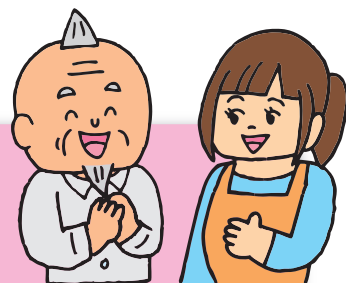


●脳の活性化を図る

- ・ 老化による脳の変化に廃用（使わないこと）が加わると認知症の発症や進行を早めます。
- ・ 脳の活性化にはいろいろな方法がありますが、大切なことは楽しく行うことです。仲間と一緒に昔の遊びや仕事などを語る回想法、音読や計算などの学習等を通じ、仲間と楽しく過ごす中で、認知症の症状悪化、廃用性の認知機能の低下について、一定の効果が期待されます。

●体調を整え、身体も心も元気に歳を重ねる

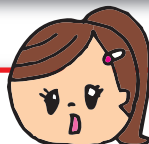
- ①水分 1日1,500mlはとりましょう
- ②食事 1日1,500キロカロリーを目安にしましょう
- ③排便 3日以上ためないようにしましょう
- ④運動 ウォーキングなどで気持ちよく体を動かしましょう
- ⑤外出 1日1回は外出をしましょう
- ⑥趣味 趣味をつくりましょう
- ⑦仲間 多ければ多いほどいいですね



7つのポイント

※心臓などに病気をお持ちの方は、主治医によくご相談ください。

～「60代から始める認知症予防」～
(引用:浦上克哉著 JAF MATE社刊)



コラム

これまで認知症は予防どころか、治すこともできないと考えられてきました。しかし、最近の研究で、日本で最も多いアルツハイマー型認知症は、薬物や生活環境で減らせることがわかってきました。