

# 認知症のリスクを減らす 12 のポイント

認知症は誰もがなりうるもので、現在「これを行えば絶対に認知症にならない」というものではありません。しかし、生活習慣の改善により発症のリスクを減らしたり、症状の進行を遅らせることができます。

毎日の暮らしの中で、できることから少しずつ始めてみましょう！

## ① 定期的な運動

脳の活性化には、週に2回以上、1回30分以上ウォーキングなどの有酸素運動を！



## ② 禁煙

喫煙者の認知機能の低下リスクは非喫煙者の1.5~2倍！



## ③ 健康的な食生活

1日400gの野菜・果物と、魚など良質なタンパク質を積極的にバランスよく！



## ④ 節度ある飲酒

1日ビール中瓶1本、日本酒1合が理想的。飲みすぎには要注意！



## ⑤ 体重のコントロール

肥満は認知機能障害の原因になることも。減量の基本は、食事改善と運動。



## ⑥ 血圧のコントロール

中年期の高血圧は認知機能低下リスクの要因に。予防のためには減塩を。



## ⑦ 血糖のコントロール

血糖コントロールの改善で認知機能の低下リスクを減らして、認知症予防を！



## ⑧ 脂質のコントロール

コレステロールの増加は認知機能低下の原因に。食物繊維の多い食品を積極的に！



## ⑨ こころの健康の維持

うつ病で認知機能低下リスクが2倍に。積極的な休養を心がけ、睡眠は量より質を！



## ⑩ 聴力の維持

中年期の聴力低下で認知機能の低下リスクも増大。予防にはコミュニケーションが大切。



## ⑪ 知的活動への取り組み

考える・記憶する・判断するなどの知的活動が認知機能低下を予防。



## ⑫ 社会的活動への参加

孤独感が認知機能を低下させることも。社会参加で認知機能の活性化を！

