

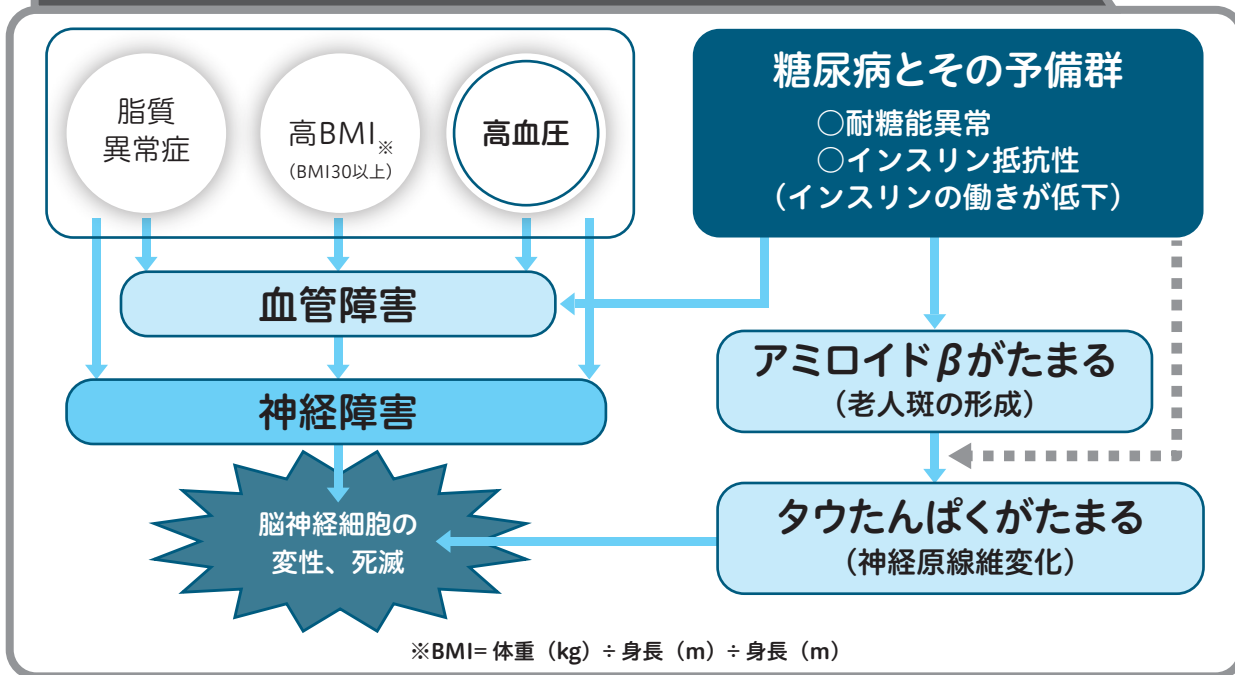
いきいきシニアライフを応援！

認知機能低下を予防しよう！

アルツハイマー型認知症は、生活習慣病（高血圧、糖尿病など）と深く関係しています。そのため、生活習慣病の治療を行うことで、数値をコントロールすることがとても大切です。

生活習慣病が原因で血管に障害が出ると、神経障害が起こり、脳神経細胞の変性が起こりやすくなります。また、**生活習慣病によってたまるアミロイドβを減らすことも認知症予防に重要です。**

生活習慣病とアルツハイマー型認知症の関係（「保健指導を考える会」資料から抜粋）



毎日の食事で私は食べているつもりだったけど



認知症と食べ物の関係を
確認しましょう



〈毎日取り入れる食べ物〉

緑黄色野菜やその他の野菜、ナッツ類、ベリー類、豆、玄米や全粒粉の小麦などの全粒穀物、魚、鶏肉、オリーブオイル、ワイン

特にブロッコリーや小松菜などのアブラナ科の野菜に含まれるイソチオシアネートは、認知症の原因となるアミロイドβを解毒してくれます

〈避ける食べ物〉

赤身の肉、バターやマーガリン、チーズ、菓子パンやスイーツ、揚げ物やファストフード

ちょっと確認！

アミロイドβってなんだろう？

本来の働き

- 炎症から脳の神経細胞を守る
- 毒物と結合し、脳の神経細胞を守る

脳の中で一定量に保たれており、いらなくなったアミロイドβは脳脊髄液を流れ、最後は静脈へ流れて分解されます。

