

認知症になりにくい生活習慣って? Part ①

認知症になりやすい人にある共通点!!

認知症になりやすい人には共通点があることが、ある研究調査(※1)でわかりました。

こんな傾向がある人は、要注意!

生活で



外出が少ない



一人暮らし



歩幅が狭い

めったに外出しない人や歩くときに歩幅が狭い人は、そうでない人と比較して認知機能の低下のリスクが高くなることがわかりました。家の中だけでの生活では、物忘れも足腰の老化も進みやすくなります。

※1 東京都健康長寿医療センターの大規模追跡調査研究による

健診値で



血液検査の結果で

- アルブミン(※2)の値が低い
(3.8g/dℓ以下は低栄養のおそれがあります)
- 赤血球数(※3)が基準値より少ない

たんぱく質や鉄分の不足が、認知機能の低下を促していると考えられます。

※2 アルブミンは、血液中のたんぱく質の一種。全身の栄養状態を表します。
※3 赤血球は、血球細胞の一種。全身に酸素を運ぶヘモグロビンを含み、少ないと貧血状態を表します。

認知症の予防はしっかり食べて栄養改善!!

高齢になるほど、食欲の低下や動かないから朝食や昼食を抜くなど、偏った食生活になりがちです。

1日の食事量が減り、あっさりしたものを好むようになるので、低栄養状態を招きやすくなるともいわれます。

低栄養状態では、脳が栄養不足になるだけでなく、脳内の細い血管が弱くなり、脳出血や脳梗塞へのリスクが高まります。また、全身の体力や筋力の低下にもつながります。低栄養状態が、歩幅を狭くしたり歩く速さを遅くしたりする原因と考えられ、認知機能低下の傾向として表れます。

1日10品目以上の食品をきちんと食べることを意識し、脳や全身の細胞をしっかりつくり、働かせることが認知機能を保つ秘訣です!!



12・1月の 主な行事

げんきアップさー来る

もりもりコース(毎週木曜日)

12/7・14・21・28 1/4・11・18・25
9時30分～10時30分 10時45分～11時45分

スポーツピア(ゆめひろば)

きらきらコース(毎週金曜日)

12/1・8・15・22 1/5・12・19・26
13時30分～14時30分 14時45分～15時45分

スポーツぴあ(ゆめひろば)