

認知症を予防しよう! No.3



# 今月の福祉

多久市地域包括支援センター  
(多久市役所 福祉課内)

問 ☎75-6033

多久市地域包括支援センター(おたっしや本舗多久)は高齢者のみなさんが、いつまでも**元気**で**安心**して暮らせるように、あらゆる面から応援する総合相談機関です。

## 認知症を予防する食習慣のポイント!

今回で紹介する改善のポイントは、三大認知症のうちのアルツハイマー型認知症や血管性認知症の予防に役立ちます。

### ポイント1 肉よりも魚を食卓に

特に青背の魚などに多く含まれる不飽和脂肪酸(DHA、EPAなど)は、血管性認知症の危険因子である動脈硬化を予防します。



### ポイント2 野菜や果物を積極的に

緑黄色野菜や果物に含まれるビタミンC、ビタミンE、βカロテンなど抗酸化物質が、動脈硬化、認知症の予防に役立ちます。



### ポイント3 食塩を摂りすぎない

日本食に多く含まれる食塩の過剰摂取が高血圧を招き、血管性認知症につながります。味付けは薄味を心がけましょう。



### ポイント4 甘いものは控える

お菓子やケーキなど甘いものを摂りすぎると、脂質異常症や糖尿病など認知症につながる生活習慣病を招きやすくなります。



### ポイント5 水分補給を忘れずに

高齢者は脱水症状になりやすいので、1日1~1.5リットルを目安に意識的に水分を摂り、血流や細胞の新陳代謝を促しましょう。



### ポイント6 よく噛んで食べる

よく噛むことで脳に適度な刺激が与えられます。いつまでも自分の歯でかめるように、日々の口腔ケアに努めましょう。



~クイズで脳を刺激しよう~

脳ミン  
☆きらりん☆  
タイム

トンチ文字 何と読むでしょうか?

①



②



③



※このクイズは、多久市地域包括支援センター(おたっしや本舗多久)で実施されています。お問い合わせは、多久市地域包括支援センター(おたっしや本舗多久)までお願いします。