



# 認知症を知る

## ～認知症を予防する食習慣～

認知症予防には、朝・昼・晩とバランスよく食べることは、心身を元気にして、衰弱を防ぎます。血管の老化を防ぎ、認知症予防に効果があると考えられる食材・成分を意識してみませんか？

サバやイワシ、アジなどの青背の魚に多く含まれる不飽和脂肪酸のEPA(エイコサペンタエン酸)やDHA(ドコサヘキサエン酸)には、神経細胞を保護する効果や動脈硬化を予防する効果があり、脳の神経伝達を活性化させて、脳の血流をよくする効果があります。いわれたいです。積極的に食卓にのせましょう。



青背の魚を食べる機会を増やしましょう



野菜やくだものに含まれているビタミンC・E、βカロテンなどには抗酸化作用があり、ミネラル、食物繊維が豊富なので、体調を整え、お通じをよくする効果もあります。

特に緑黄色野菜はトマトに含まれるリコピンなど、脳細胞や血管に害を与える活性酸素を取り除くポリフェノールが多く含まれているため、積極的に摂りましょう。



緑黄色野菜をたくさん食べる意識をしましょう！



## よく噛んで、ゆっくり時間をかけて食べ、水分補給も忘れずに

肥満は、脳血管性認知症の原因となる脳卒中を誘発します。ゆっくり時間をかけて食べることで満腹中枢が刺激され、食べ過ぎや肥満を防ぐことにつながります。また、かむ行為が脳の血流を増やし、脳への刺激にもなります。

水分が不足し脱水に体が傾くと、脳の認知機能が衰えたり、血管が詰まりやすくなり、認知症のきっかけともなったりします。食事の前後や入浴の前後、寝る前などお茶や水でこまめに水分を補給しましょう。



### 10・11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)

■日時 10月1日・8日・15日・22日

11月5日・12日・19日・26日

■【初心者】 9時30分～10時30分  
【経験者】 10時45分～11時45分  
■場所 スポーツぴあ(ゆめひろば)

げんきアップさー来る きらきらコース (毎週金曜日)

■日時 10月2日・9日・16日・23日

11月6日・13日・20日・27日

■【初心者】 13時30分～14時30分  
【経験者】 14時45分～15時45分

■場所 スポーツぴあ(ゆめひろば)

### 家族介護教室

■日時 10月3日(土)

13時30分～14時30分

■場所 社会福祉会館

■テーマ 「医療と介護の連携ってなに？」～高齢者の暮らしを支える地域包括ケア～

■講師 多久市在宅医療連携ネット

ワーク「ちくたくネット」

■参加費 無料

※今は介護をしていない人もお気軽にご参加ください。