



認知症を知って、 予防しよう!!

いきいきセカンドライフには、認知症を予防することもポイントの一つです!! 必ず予防できると言えるものではありませんが、生活習慣の改善や予防を意識することは、“危険因子”を減らすことにつながります。

「自分は大丈夫」と過信せず、日頃の生活習慣を見直して認知症予防に取り組みませんか。

認知症の“危険因子”を減らす生活習慣

☆脳血管障害のリスクを減らす☆

脳血管障害の多くは、高血圧症や糖尿病、心疾患などの生活習慣病に起因します。運動不足、肥満、塩分の取り過ぎに注意しましょう。



☆急激な環境の変化を極力避ける☆

入退院や引っ越し、退職、身近な人との死別等、急激に生活上の環境が変化したときのストレスは認知症の発症や進行のきっかけの一つとなります。

事前に起こりえるライフイベントを予想しつつ、ライフプランを立ててみるのも変化に柔軟に対応する方法です。



☆魚や野菜・果物を積極的に食べる☆

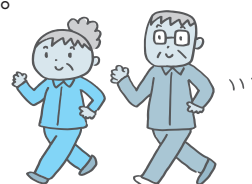
サバ、イワシなど青魚に多く含まれるDHAやEPAといった不飽和脂肪酸は、認知症予防に有効とされています。

また野菜や果物に含まれるビタミンE、ビタミンC、βカロテンなどにも高い予防効果があります。



☆有酸素運動を行う☆

有酸素運動（からだに酸素を取り込みながら行う、ウォーキングや水泳、体操等の運動）には、脳により多くの酸素をとり込み、血液循環をよくする効果があり、認知症の発症リスクの低減につながると考えられています。



自分でできる脳トレに挑戦!

認知症の初期に低下しやすいと言われている3つの脳機能を日ごろから鍛えることで、認知症予防につながります。日常生活の中でこれらの能力を使い、トレーニングしてみませんか。

維持したい能力	効果的なトレーニング
エピソード記憶	いつ・どこで・どんなことをしたかというような、過去に体験したことへの記憶力 1日遅れや2日遅れで日記をつけたり、買い物したレシートを見ずに記憶を頼りに家計簿をつけたりするのが、エピソード記憶の機能維持に有効です。
注意分割	2つのことを同時に考えながら行動する能力 一品料理ではなく、いくつかメニューを考えて、同時進行で手順を考えながら作ったり、複数人のグループで会話をし、他者の言葉に注意を向け、自分も発言するなどの行為を意識的に行ったりすることが効果的です。
計画力（思考力）	物事の手順、段取りを考える能力 旅行計画や日常の週間計画を立てる、将棋や麻雀など頭を使うゲームをしたり、好奇心をもって、新しい趣味に挑戦するなどの方法が、計画力の維持に効果的です。