

## 認知症を予防するために毎日の生活の中でできること

**認知症**は、脳の神経細胞が減少することなどにより、働きが低下してしまう脳の病気です。

さまざまな原因でおこり、主に記憶・判断力低下などの症状が現れ、進行すると普通の社会生活が送れなくなってしまいます。

**脳血管障害型認知症**は、  
脳梗塞（脳の血管がつまる）や脳出血（脳の血管が破ける）などによって、脳の組織が破壊されて起こります。

**アルツハイマー型認知症**は、  
原因が不明ですが、脳の神経細胞が急激に減ってしまい、脳が病的に萎縮して起こります。



**認知症を予防するため**

- 塩分と動物性脂肪を控えたバランスのよい**食事**を。
- 適度に**運動**を行い足腰を丈夫に。
- 深酒とタバコはやめて**規則正しい生活**を。
- **生活習慣病**の予防・早期発見・治療を。
- 転倒に気をつけよう。頭の打撲は**ぼけ**を招く。
- 興味と**好奇心**をもつように。
- 考えをまとめて**表現**する習慣を。
- こまやかな気配りをしたよい**付き合い**を。
- いつも若々しく**おしゃべり心**を忘れずに。
- くよくよしないで**明るい気分**で生活を。



**脳の老化を予防する  
カラフル野菜&フルーツ**

カラフルな**野菜**やくだものとは、トマト、グリーンアスパラ、オランダパプリカ、ブロッコリー、ホウレンソウ、イチゴ、ブルーベリーなどのたくさんの種類をまんべんなく摂ることが大切です。お肉よりも魚を食べましょう。特にアジ、サバ、サンマ、イワシといったいわゆる**青魚**が良いようです。たまにはワインでも飲んで食事を楽しみましょう。特に赤**ワイン**は、そこに含まれているポリフェノールが脳の活性に良いと言われています。

**就寝前のスクワット20回で  
脳の活動を高める**

大きな筋肉を動かしたときほど、脳の活動は高まります。ですから、体の中でもっとも大きな筋肉である太ももの大腿筋を積極的に動かしましょう。



おすすめのタイミングは、夜寝る前。脳は睡眠中に記憶を定着する仕事をします。

いろいろな楽しいことを見つけて、認知症予防という目的だけではなく、人生の楽しみとして熱中してください。

人と**おしゃべり**したり、**趣味**を一緒にしたり、他人との**会話**を持つことやいろいろな目的で交わる事は、認知症の最大の予防法です。

