

認知症は予防できるの？



完全に予防することは難しいですが、「規則正しい生活」、「生活習慣病の治療」、「運動の習慣化」、「食生活の見直し」、「脳の活性化」を心がけることが、認知症の予防につながると言われています。

○生活習慣病の治療

糖尿病、高血圧、心臓病、肥満などは、認知症の発生にも関係していることがわかってきました。定期的に健康診断を受け、生活習慣の改善や治療に取り組みましょう。



○食生活の見直し

食生活では、『いろいろな食材をバランス良く、野菜を多めに、適度な量で、塩分と脂肪を控えめに』を心がけることが、生活習慣病や認知症の予防につながります。



○運動の習慣化

運動は脳に良い影響を与えていると言われています。中でも身体に負担のかからない程度の有酸素運動（ウォーキングやジョギング、水泳など）が有効です。無理せず続けることが大切です。



○脳の活性化

趣味や頭を使う活動を続けている人は、そうした活動をあまりしていない人に比べて、認知症になりにくいと言われています。自宅に閉じこもらず、地域の集まりや活動に参加しましょう。



認知症予防に取り組んでいます！

地域包括支援センターでは、認知症に関する相談の他、認知症予防の方法や取り組みなどを、各町のサロンや行事などにてご紹介しています。

脳の活性化をしよう！



新ピンシャン！元気塾にて指体操に取り組んでいます

☆手指を動かすことで脳が刺激され、脳の働きが良くなります。

笑顔のある生活をしよう！



地域のサロンに参加し同世代の人と交流を楽しんでいます

☆笑顔になると、脳が刺激され、免疫力も高まります。人と関わることで認知症の予防につながります。