

認知症予防における注意点

認知症予防にはバランスの良い食事や運動に加え、
活動的なライフスタイルが有効といわれています。

生活習慣の改善

- ・ 認知症の原因である脳梗塞や動脈硬化の予防に効果的です。
- ・ 運動習慣を身に付けましょう。
- ・ 魚や野菜を多く摂り、塩分は控えめにしましょう。
- ・ 禁煙は特に重要です。
- ・ 規則正しい生活を送り、睡眠不足や過度の飲酒に気をつけましょう。



日常生活の活性化

- ・ 外に出て人と交流しましょう。
(服装・おしゃれに留意し、会話を楽しむ)
- ・ 趣味・余暇・スポーツ・ダンスなどを楽しみましょう。
- ・ クイズやパズルなどゲーム的なものにチャレンジしましょう。
- ・ 旅行の企画、パソコン、調理、園芸などは脳の刺激に効果的といわれています。

