

働き盛りの今から対策を

# 生活習慣改善で 認知症予防

認知症はからだの病気&生活習慣との関わり大!

## 高血圧

血管トラブルによる血流低下で、脳の神経細胞がダメージを受ける血管性認知症のリスクが...

最大  
約10倍

## 糖尿病

悪玉物質が脳内に溜まるのを促進する可能性あり。アルツハイマー型認知症のリスクが...

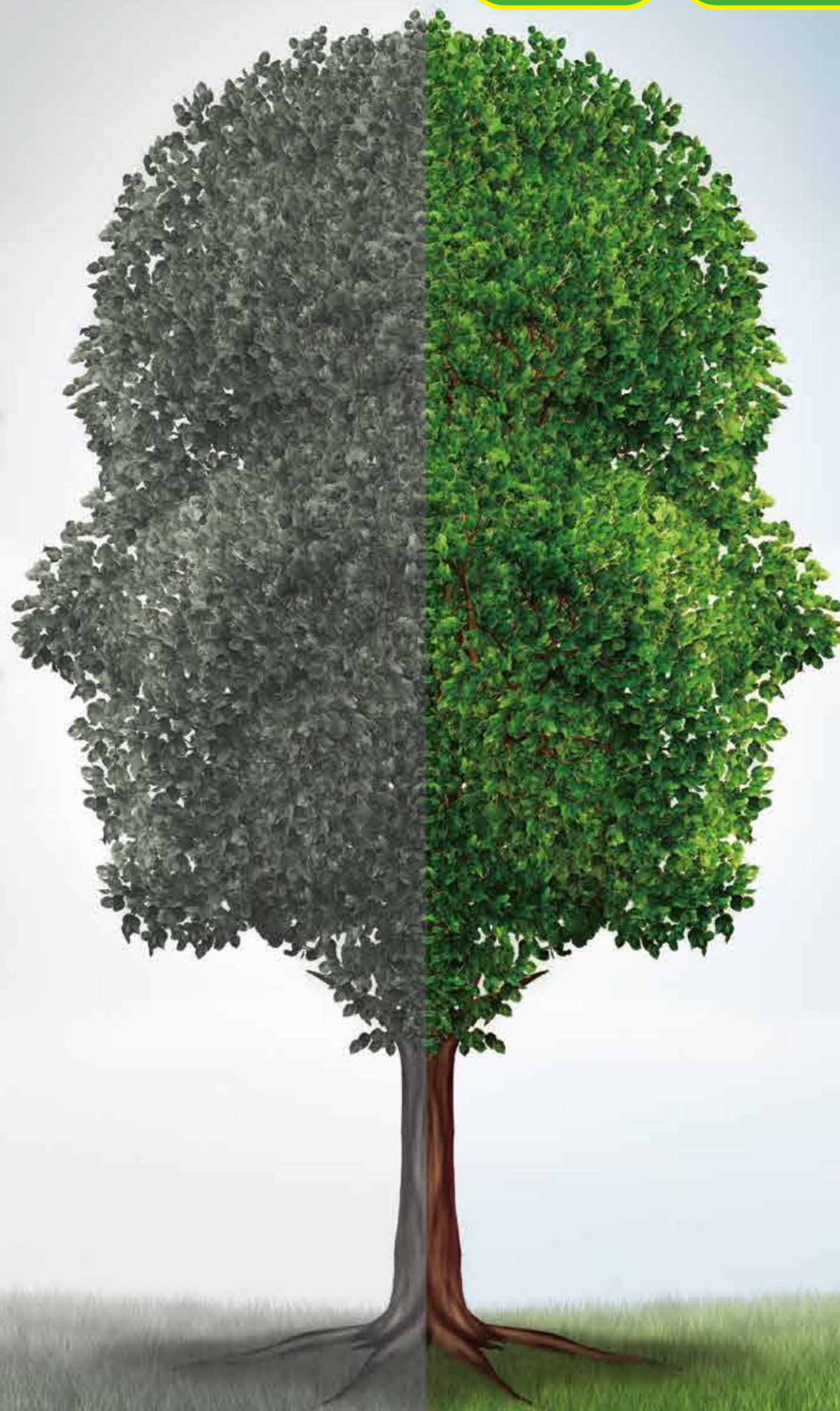
最大  
約2倍

## 歯のトラブル

歯の本数が少なくものをよくかめないと、**脳の血流が悪化し、認知機能が低下。**歯周病菌が悪影響を及ぼすという指摘も。

## お酒・タバコ

お酒の飲みすぎは**脳を萎縮させ、認知機能低下の原因に。**タバコは高血圧や糖尿病を招き、認知症リスクも高める。



今からやれば防げる!  
認知症予防のポイント

## 生活習慣病の治療

高血圧や糖尿病などの病気がある人は、必ず治療を。**コントロールできれば認知症リスクも低下。**

## 運動&食事

ウォーキングなどの運動を習慣に。食事は**栄養バランスがよく、糖分・塩分控えめ**がポイント。

## 歯のケア

デンタルフロスや歯間ブラシも使って、**ぬいに汚れを落とし、定期的に歯科健診**を受ける。**歯を失った場合は義歯を。**

## 節酒・禁煙

お酒はほどほどに。1日缶ビール(5%・500ml)1本くらいが目安。タバコを吸う人は**禁煙すればリスク減。**

## コロナ禍は認知症にもマイナス

新型コロナウイルス流行の影響で人との交流や運動の機会が減り、高齢の方の認知症発症・悪化リスクが高まっているといわれています。身近に高齢の方がいる場合は、からだを動かすことをすすめたり、電話などで積極的に連絡をとるようにしましょう。

室内でできる  
運動

スクワットや  
階段の昇り降り



電話や  
オンラインで  
会話

ここは「密」に



## けんぽお知らせ板