

# 今日から始める 認知症予防

認知症は、年をとれば誰にでも起こりうる病気です。

ただ、「どうすれば認知症になりにくいか」ということは最近の研究で徐々にわかつてきました。

生活習慣の改善や脳機能のトレーニングを続け、できるだけ認知症を寄せつけないようにしましょう。



## 認知症になりにくい生活習慣とは

脳の状態を良好に保つためには、運動や睡眠、食事といった日々の習慣の見直しが重要。対人交流も大切です。

1 運動
ウォーキングや軽いジョギング、サイクリングなどの有酸素運動を行う 強い運動を週1回やるより、週3~4回、30分程度の運動を行うほうがよい

  

2 睡眠
起床後2時間以内に太陽の光を浴びて体内時計をリセットする 30分未満の昼寝（イスやソファでのうたた寝程度でOK）が効果的

  

3 食事
野菜・海藻類、豆類、魚介類が多く摂れる和食や地中海料理がおすすめ インスタント食品を控え、麺類のつゆは残すなど、減塩にも気をつける

  

4 交流
趣味やスポーツのサークルに参加して、積極的に人と会話を楽しむ いろいろなことに好奇心を持ち、旅行などに行ったりして活動的に過ごす

## 認知機能低下を防ぐ脳トレ方法

認知症の前段階では、以下のような認知機能の低下がみられるため、集中的に鍛えることで発症を遅らせます。

機能	内容	トレーニング法
エピソード記憶	いつ、どこで、何をしたか体験を思い出す	●2日遅れ、3日遅れの日記をつける ●レシートを見ないで家計簿をつける
注意分割機能	2つ以上のことを同時に使う	●何品かの料理を同時に進行でつくる ●相手の表情や気持ちに注意を向けながら人と話す
計画力	段取りを考えて実行する	●旅行の計画を立てる ●将棋やマージャンなど頭を使うゲームをする

## けんぽお知らせ板