

認知症の予防って？

認知症と生活習慣病（高血圧、糖尿病、脂質異常症など）は関連があると言われています。

「認知症にならない」と言うわけではありませんが、普段からの生活管理が、認知症になるのを遅らせたり、進行を緩やかにすることにつながり、認知症のリスクを下げると考えられています。

生活習慣

アルコールの飲みすぎを
避けましょう
タバコはできれば
吸わないように
しっかりと睡眠・休養を
とりましょう

食習慣

偏ることなく色々な
食材をバランスよく
食べましょう
食べ過ぎを避けましょう



運動習慣

適度に歩く、体を動かす
など運動をしましょう
運動で血流を良くし、
脳細胞の活性化に
つなげましょう



脳の活性化

文章を書く・読む・
ゲームをするなど、
考える機会を
多く作りましょう



人との交流

1人で過ごす時間も
楽しみながら、
人とも時間を共有して
いきましょう



認知症予防には生活習慣病の予防が大切だよ。
普段から続けていこうね。