

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）は関連があるといわれています。

「認知症にならない」とい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
タバコはできる限り吸わないように
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。