

できることから続けよう

まずは **楽しく!** できれば **みんなで!**

認知症予防



こんな経験、ありませんか？

今日が何月何日かわからないときがある

最近、もの忘れが増えてきた

普段の生活に支障をきたすほどではなくても、記憶などの能力が低下した状態のことを「軽度認知障がい(MCI)」といいます。

認知機能の
低下がない状態

軽度認知障がい
(MCI)

認知症

MCIの段階にあっても、認知症予防のための活動をはじめることによって進行をゆるやかにすることが期待されています。

生活習慣病を予防 ・悪化を防ごう

- ✓ 毎年健診を受けてチェックする
- ✓ 生活習慣病がある方は、治療する
- ✓ 適度に体を動かす
- ✓ バランスよく食べる

人との交流や外出の 機会を積極的に持とう

- ✓ 週に1回以上は外出する
- ✓ 会えない人とは電話や手紙も
- ✓ 見えにくさや聞こえにくさがある場合は、眼科や耳鼻科を受診する

参考：厚生労働省 みんなのメンタルヘルス

認知症は、誰でもかかる可能性のある身近な病気です。

認知症について気になることがあれば、
まずは主治医の先生に相談してみましょう。

★ なぜ早期発見・早期対応が大切？

治る病気を見逃しません

うつなど、認知症に似たほかの病気を早く発見することができます。

不安や戸惑いの期間を短く

早期に病気に対する理解を深めていけば、生活上の障がいを軽減する工夫を見つけることができます。

継続する
ためのコツ

認知症予防の取り組みを行うなら……
楽しい！と感じることを習慣にしよう

まずは

趣味や習いごと、運動
などの活動を楽しむ



できれば

家族や友人と
コミュニケーション



ひとりでも楽しんでできることを、
誰かと一緒に交流しながら行くと、もっと効果的です！

あなたの「楽しく続けられること」はなんですか？

★ 体を動かすこと

生活習慣病の予防にも効果的です。

□ 散歩やウォーキング

膝が痛い方は、水中ウォーキング
などの運動もおすすめです

★参考：第6弾「外出と交流編」

□ ちょっとがんばって筋力づくり

筋力がつくと、疲れにくくなり
趣味や外出をもっと楽しめます

★参考：第1弾「筋力づくり編」



★ 心が動くこと

- 映画やドラマ、読書で笑ったり、感動したり
- 好きな芸能人を応援する
- 昔好きだったこと、得意だったことをやってみる
- 誰かの役に立つことをやってみる

これが不可欠！

脳を
活性化しよう

やってみよう！
しゃきしゃき百歳体操

からだを
動かす



あたまを
使う

例えば…
15秒間、イスに座ったまま
足踏みしながら、できるだけ
野菜の名前を言う

