

# 認知症を予防しよう

認知症は脳の病気であり、誰もがなりうる可能性のある病気です。高齢化に伴い、認知症の患者数も増えると予測されており、誰にとっても身近な問題といえます。

## 認知症を予防するために

心身の老化のスピードは、性格や生活習慣と密接にかかわっており個人差があります。つまり、本人や周囲の人の協力しだいで認知症を予防し、進行を遅らせたりすることが可能なのです。まずは自分にできることから始めてみませんか？

### からだを積極的に動かしましょう

ウォーキングなど適度な運動は、脳のさまざまな部分を刺激します。また、からだを動かすことで筋肉や骨が丈夫になり、寝たきりを招く転倒・骨折を防ぐこともできます。



### 食生活を見直しましょう

栄養のバランスが偏っている生活を続けていると、肥満、糖尿病、高血圧、動脈硬化などの生活習慣病の原因になり、これが認知症の引き金にもなります。

#### 認知症を予防する食生活のポイント

- ・ 過食も少食も禁物、目安は腹八分目
- ・ 野菜や果物を積極的にとる
- ・ 魚を積極的にとる
- ・ 食塩をとりすぎない
- ・ 甘いものをひかえる
- ・ 水分は一日 1 ~ 1.5 リットルを目安に

### 趣味に積極的に取り組みましょう

料理や旅行などの趣味は、計画力や思考力を使うため効果があるといわれています。文章（本、新聞など）を読むこと、楽器の演奏、囲碁、将棋やチェスなどのゲームをよくする人は、ほとんどしない人より認知症になりにくいという調査結果が出ています。また、若いころにできなかった趣味や習い事を始めるなど新しいことにチャレンジすることは脳へ刺激を与えます。

### 記憶力を積極的に使いましょう

食べた物、買った物を日記に書き留めることもおすすめです。慣れたら「2日遅れの日記」に挑戦してみましょう。時間をさかのぼることで、「いつ、どこで、何をした」というエピソード記憶が鍛えられます。

### 過剰なストレスを避けましょう

### 人とのつながりを持ちましょう

家族や友人と接する機会が多い、また社会的なつながりが多い人ほど認知症になりにくいという調査結果が多数あります。会話やさまざまな活動に参加することは、脳の活性化につながります。また、声をかけあったり、生活のなかで応援してくれる人がいることは安心して暮らしていくための力強い環境の一つとなります。

予防はもちろん早期発見し早めに適切な支援を受けることで、生活で困ることを少なくしたり、家族の介護負担を軽減することができます。認知症は本人や家族だけが抱える問題でなく、認知症を正しく理解し地域で声をかけあったり馴染みの人と交流したり、認知症について話し合えることで、いつまでも安心して住み慣れた地域で生活していけます。

認知症になっても安心して暮らせる地域をつくり

ましょう。



お問い合わせ先：津山市役所健康増進課 TEL 32 - 2069