



2024年

保健便り

9月号



生活習慣の改善で認知症予防

認知症とは脳の細胞がダメージを受けて、記憶力や判断力が低下し、日常生活に支障が出る状態のことをいいます。

認知症は高血圧や糖尿病などの生活習慣病と深い関係があり、生活習慣を改善することで認知症を予防する効果があるといわれています。日々の生活習慣を改善して認知症を予防しましょう。

1, 食生活を見直しましょう

日々の食事は私たちの身体を作る基盤となります。毎日決まった時間に1日3食、栄養バランスの整ったメニューと適切なエネルギー量を摂取するよう心掛けましょう。特に糖質・塩分・脂質は摂りすぎないように注意が必要です。

① 野菜、果物、豆類を積極的に食べましょう

野菜や果物に含まれているビタミンB群、C、E、β-カロチンを摂取することで、動脈硬化やアルツハイマーの原因物質の増加を抑制します。納豆や豆腐などの大豆製品は、血中コレステロールや中性脂肪を低下させる働きがあります。

② 緑茶や赤ワインを適量飲む

抗酸化作用や抗炎症作用のあるポリフェノールを適量摂取しましょう。ただしアルコールの飲みすぎは逆効果です。

2, 適度な運動をしましょう

運動は、生活習慣病の危険因子を取り除き、脳の状態を良好に保つ効果があります。日々の生活に運動を積極的に取り入れ、活動的に過ごしましょう。激しい運動の必要はありません。それよりも毎日継続して行うことが大切です。少し息の上がる程度の運動を週3日以上、1回30分以上を目安に行いましょう。

脳を使った運動もお勧めです。計算や一人しりとりなど、考えながらウォーキングなどの有酸素運動を行うと脳が活性化し、記憶力や判断力などの認知機能の低下が抑えられるそうです。

3, 社会活動に参加しましょう

人とのコミュニケーションは認知症の予防に大切です。家族や気の合う仲間と楽しく会話をしたり、サークルなどで一緒に活動するなど社会活動に参加すると良いでしょう。

社会活動に参加することは、身なりを整える、持ち物を準備する、集合時間に間に合うように逆算して家を出るなどの段取りを考えるので、脳に様々な刺激を与えます。