

認知症の予防とは、「認知症にならない」ということではなく「認知症の発症や進行を遅らせる」ということです。認知症の多くを占めるアルツハイマー型認知症や血管性認知症は、生活習慣病（高血圧、糖尿病など）との関連もあるとされており、生活習慣病の予防は認知症の予防にもつながります。日頃の生活を見なおして、認知症の予防に努めましょう。

①食生活

健康的な食事は、認知症予防に効果があることがわかっています。栄養バランスの良い食事を1日3食、規則正しく食べることが脳と体の調子を整えます。魚、野菜、果物を中心にバランス良く摂取しましょう。



②運動

有酸素運動には脳の血流をよくし、認知機能を向上させる効果があります。手軽に始められるウォーキングや、体操、水泳、サイクリングなど毎日適度な運動を取り入れ、認知機能を高めましょう。

③睡眠

睡眠中は認知症の発症につながる脳のたんぱく質が排出され、深い眠りの間により多く排出されるとわれています。規則正しい生活と適度な運動により、良質な睡眠をとりましょう。



④社会参加

人と交流しよう!

人と話をするのは脳によい刺激を与えます。友人の集まりや地域活動に参加するなど、人と交流する機会を持ちましょう。



チャレンジしよう!

新しい趣味を始めたり、行ったことのないお店に行ってみるなど、新しい体験により脳が活性化されます。興味のあることを始めてみましょう!



外出しよう!

買い物や散歩など一日1回は外出する機会をつくりましょう。季節を感じたり、近所の人とあいさつするなど脳に多くの刺激を与え、気分転換にもつながります。

認知症は「高齢者だけの病気」ではなく、若いころからの予防が重要です。食生活・運動・睡眠・社会参加などの生活習慣を整えることで、発症や進行のリスクを大幅に減らせます。毎日の小さなことから始めましょう。