

認知症予防



～これからも毎日を楽しむ為に！～

★認知症予防を始めるタイミングは「いつから」という明確なタイミングは決まっています。ただ**早くから始めることで認知症予防に効果がある**とされています。

■認知症予防のためにできること

- **食生活の見直し**…ビタミン・たんぱく質など栄養バランスの良い食事を。食事の際によく**噛んで食べることで脳への刺激**にもなります。

(青魚・大豆製品・緑黄野菜・ベリー類・ナッツ類など)

- **運動習慣をつける**…適度な運動をすることで認知症のリスクが減ると言われています。**週3回以上、1日30分**が効果的といわれています。始める際は、無理のない範囲から始めてみましょう。

例：エレベーターを使わずに、階段を使う。

- **社会活動に参加**…地域活動やボランティア活動に参加し、コミュニケーションをとることで**脳が活性化され認知症予防に繋がります**。

- 睡眠をしっかり取る…**睡眠中に脳の老廃物を排出**するので、**脳の健康、認知機能の維持**にも繋がります。約7～8時間が最適と言われています。



認知症予防には、他にも様々な方法があります。できる範囲から少しずつ取り入れ、自分に合ったもので早めからの認知症予防をしましょう。

