

認知症の予防

～今日からできる生活習慣～

生活習慣病（高血圧症、脂質異常症、糖尿病、心臓病など）を予防することや、脳の活性化を図ることで、認知症発症のリスクを減らしたり、進行をゆるやかにすることが期待できます。

食生活に気をつけましょう

塩分を控えめに、お酒はほどほどに、バランスのよい食事を心がけましょう。また、よく噛むことは脳の働きを活発にしますので、しっかり噛んで食べましょう。



適度な運動をしましょう

ウォーキングや体操などの運動を継続的に行いましょう。気軽に始められるのはウォーキングです。体調に合わせて、無理せずに行いましょう。



生活を楽しみましょう

本を読んだり趣味を楽しんだり、さまざまな活動をとおして生活を楽しみましょう。



人と積極的に交流しましょう

地域の活動や市がおこなっている介護予防教室などに参加してみましょう。

