

脳がよろこぶ！元気になる！！生活習慣のヒント

2022年の調査によると、日本国内の65歳以上の高齢者の認知症有病率は12.3%(約443万人)であり、高齢者の8人に1人の割合です。2012年調査時と比較すると、認知症有病率は減少しましたが、軽度認知障害(MCI)の人は増加傾向にあります。MCIは認知症の一手手前の状態で、早期に適切な対策を行うことで、認知症への進行を遅らせたり、状態を維持したりする可能性があります。

認知症の予防には、認知症を発症する前の段階で、脳を活性化させる生活習慣をもつことが、効果的であると考えられています。日々の生活の中で、認知症予防に取り組むことが大切です。

資料：「認知症及び軽度認知障害の有病率調査並びに将来推計に関する研究」

趣味・生きがい

興味と好奇心 旺盛に 前向き人生

興味とは、楽しい、おもしろいと思うことが背景にあります。**好奇心**は未知のものを知りたい、探りたいという**意欲**があります。どちらも前向きで積極的な**注意の持続**を必要とします。

人生の興味と好奇心を持つことで、脳は生き生きし続けます。



人づきあい

細やかな 気配り欠かさず おつきあい

ご家族、ご近所、趣味の仲間、旧友など、人との付き合いには、言葉でのコミュニケーション以上に、細やかな気配りや**感情のコミュニケーション力**が働きます。

考えをまとめて話したり、大いに笑ったり、時にはしんみりしたり、**感情が豊かに動く**のも、すべて脳の活発な働きによるものです。

人と会うとなると、多少なりとも、見出しだしにも気をつけますよね。**心も体も若々しく**いるために、交友は積極的に。

そして、**おしゃれ心**も忘れずに！



運動

歩こうよ 手足動かし 適度な運動で 脳を活性化

楽しく体を動かすと、脳のいろいろな領域が刺激されて、脳の代謝と循環が活発になります。なかでも、**自分のペースで楽しむ散歩**はお勧めです。散歩に加え、日常生活でも、なるべく体を動かすことを心がけましょう。

手と口をしっかりと使うことも大切です。料理をつくる、楽器を奏でる、絵を描く、おしゃべりをする、歌をうたうなどの活動は、**脳全体を使う**ことにもなりますよ！



知的活動

考えて まとめて表現 よい知的活動の習慣を

見たもの、読んだものから自分で考え、まとめて表現することは、脳がより活発に働きます。

たとへば、1)日記を書く(なかでも、一日の出来事と感想をまとめて表現する)、2)友人に手紙を書く、3)読書のあとで感想を書くなどの知的習慣を始めてみませんか。

★俳句や短歌、川柳は、見たこと感じたことを適切な短い言葉でまとめて表現しており、上手に頭(脳)を使っていることになります。



食 事

バランスのとれた食習慣 野菜と魚をふんだんに

野菜・果物からビタミンEやビタミンCを、青背の魚からDHAを十分に摂取することを特にこころがけながら、いろいろな種類の食品をバランスよく、腹八分目に食べましょう。

ビタミンEやビタミンC、DHAに代表される抗酸化栄養素は、アルツハイマー病の病原となるアミロイドβたんぱくが脳内にたまるのを防ぐことがわかっています(アルツハイマー病のリスクを下げる)。

ビタミンE:細胞の膜をつくっている脂質の酸化を抑えます

ビタミンC:細胞の中や血液中の活性酸素を消去します

DHA(ドコサヘキサエン酸):魚油に含まれる不飽和脂肪酸、細胞膜の酸化を抑えます



ストレス解消

くよくよと 考え込まず ため込まず

気持ちが老け込むと、何をするにもおっくうになりがち。外出するのも面倒になり、ついつい、家に閉じこもって、くよくよと悩むことにもなりかねません。心の若々しさを保つためには、老若男女を問わず、いろいろな世代の人と交流しましょう。

もし、抑うつや気分の落ち込みが長引くときには、早めに専門機関へ相談を。普段からストレスを溜め込まず、明るい気持ちで過ごすことを意識し、心の健康を高めておきましょう



どこでもできる！ 脳をきたえる簡単エクササイズ

・ウォーキングをするときに、しりとりや計算、川柳を考える等を交えて歩きます。

・頭を使いながら、体を動かすことで、体の機能向上だけではなく、認知症予防にも有効です。

※他の歩行者や障害物にも注意して、安全第一で実施してください。

$$1+2=3$$

