



健康福祉センターさわやか ☎76-4006

元気なうちから

認知症予防

認 知症は、さまざまな原因で脳の細胞が死んでしまい、脳の働きが悪くなる病気です。物忘れがひどくなったり、買い物や調理など身に付けた色々なことができなくなり、今までのような生活が送れなくなります。

「グ」が大切と言われていて、運動を行うときは自分のペースに合わせて無理をしないようにしましょう。

認知症の症状には、本人が最初に気づくことが多いようです。「もの忘れ」が重なる、「認知症になったのではないか」と誰よりも心配し、苦しみ、悲しんでいるのは本人です。本人の気持ちを考えてながら相手の言葉に耳を傾けてゆつくりした対応を心がけましょう。

認知症の発症や進行を抑えるためには、日頃から脳を活性化させることが大切です。何事にも意欲を持って取り組めば脳は活性化しますが、大切なのは「楽しく行うこと」です。家族や仲間と一緒に行って「楽しい」「うれしい」といった感情が伴えば、効果はさらに高まります。皆さんも楽しみながら認知症予防を行ってみてください。

認知症予防のためには、脳の血流を良くすることで認知機能の低下を防ぐことができます。そのため「食事や運動などによる生活習慣病の予防」と「脳を活性化させるトレーニング

身やご家族が気が付いたら早めに地域包括センターや医療機関にご相談ください。

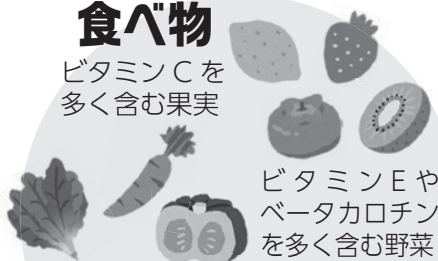


認知症予防のためにできること

認知症予防に効果があるとされています

食べ物

ビタミンCを多く含む果実



ビタミンEやベータカロチンを多く含む野菜

血流を良くする青魚



運動

1回20～30分のウォーキング(有酸素運動)を週2日以上



趣味

庭作業や旅行などの体を動かす趣味をもつ



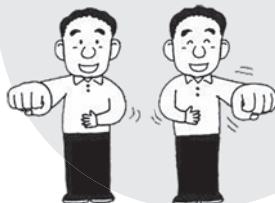
作業

手芸など指先を使うことをする



頭と指と腕を使う体操

- ①前がパー 胸がグー (10～20回)
- ②前がグー 胸がパー (10～20回)
- ③前がグー 胸がチョキ(10～20回) など



次第に難易度を上げる

町民に聞いた /

認知症予防のために心がけていることは？

普段から野菜中心の食生活にするように心がけています。



指先を動かして脳を活性化するようにしています。

