

認知症予防の考え方



認知症の予防・進行を遅らせるために
出来ることがあります。

イキイキした生活が一番のポイント

積極的に 頭をつかう



家事や趣味などを続けましょう。
できることを続けることで
脳の活性化につなげましょう。

生活習慣病の 予防管理

特定健診や長寿健診を
受けましょう

生活習慣病の予防は認知症予防につながり
ます。治療中の方は悪化させないことが重
要です。



飲酒はほどほど



服薬コントロール

禁煙



体重管理

人との つながり

- 認知症になっても、なじみの地域、なじみの
仲間との繋がりを大切に!
- 仲間と「笑うこと」「楽しむこと」で脳を活性化!



ほどよく 休む

予防のための運動や脳トレな
ども重要ですが、脳へのスト
レスを少なくすることも重要
です!!
ほどよく休憩し、無理なく予
防に努めましょう!!



楽しく体を うごかす

適度な運動は脳の血流を
増し、認知症予防につながると
いわれています。

ウォーキングがおすすめ!

週に3~5日、1回に20~60分程度が
目安。楽しく継続することが大切です。
友人とおしゃべりを楽しむなど、頭
を使いながら散歩するとより
効果的です。



バランスの 良い食事

バランスの良い食事を心がけることで、
生活習慣病の予防、低栄養の予防を
行うことが重要です。

脳の血液循環を
良くする食材

サバ・サンマなどの青魚
(DHA・EPA)

