認知症予防における注意点

認知症予防にはバランスの良い食事や運動に加え、 活動的なライフスタイルが有効といわれています。

生活習慣の改善

- ・認知症の原因である脳梗塞や 動脈硬化の予防に効果的です。
- ・運動習慣を身に付けましょう。
- ・魚や野菜を多く摂り、塩分は控えめにしましょう。
- ・禁煙は特に重要です。
- ・規則正しい生活を送り、睡眠不足や過度の飲酒に気をつけましょう。

日常生活の活性化

- 外に出て人と交流しましょう。(服装・おしゃれに留意し、会話を楽しむ)
- ・趣味・余暇・スポーツ・ダンスなどを楽しみましょう。
- クイズやパズルなどゲーム的なものに チャレンジしましょう。
- ・旅行の企画、パソコン、調理、園芸などは 脳の刺激に効果的といわれています。





認知症の予防の食事

心臓病や動脈硬化症を予防するような食事パターンは、 脳血管性認知症やアルツハイマー型認知症の予防に 有効と言われています。

- ●炭水化物を主とする 高カロリー食や低蛋白食および低脂肪食は 認知症のリスクを高める傾向にある。
- ●個々の栄養素では確定的な結果は得られていない。
- ●適度の飲酒が認知症の予防的効果が あるという報告がある。
- 「適度な飲酒量」には 個人差があるので注意が必要である。

日本神経学会監修:認知症疾患診療ガイドライン 2017. p137,139,医学書院より作成



7



認知症の危険因子

中年期:高血圧・脂質異常・糖尿病

糖尿病による高血糖状態はアルツハイマー病の原因であるアミロイドβ蛋白の 脳への蓄積を促進します。

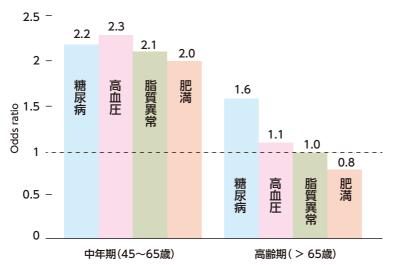
高齢期:うつ傾向・頭部外傷・不活動・対人交流の減少

中年期の肥満は認知症のリスクを高める



バランス良い食事や運動、それに加え 活動的なライフスタイルを!

生活習慣病があると認知症発生率が高まります



Diabetes and other vascular risk factors for de mementia: which factor matters most? A systematic review.