

# 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  
有効とされています。

### ●炭水化物を主とする

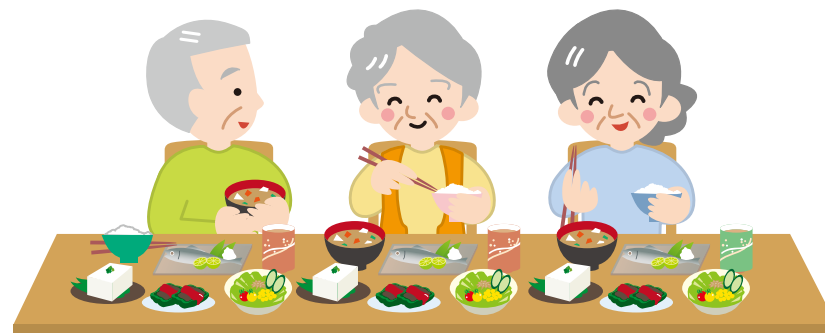
高カロリー食や低蛋白食および低脂肪食は  
認知症のリスクを高める傾向にある。

### ●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：認知症患者診療ガイドライン 2017, p137,139, 医学書院より作成



# 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。

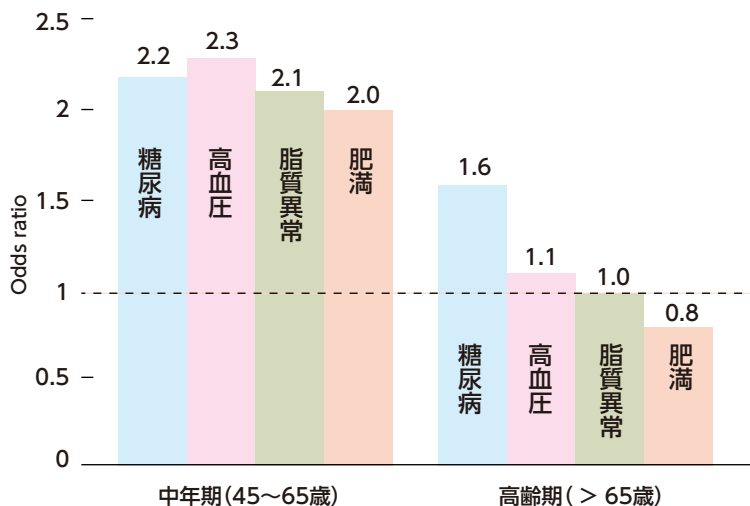
高齢期：うつ傾向・頭部外傷・不活動・対人交流の減少

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.