



認知症とその予防について

認知症は、何らかの病気によっておこる症状や状態のことをいいます。生活習慣病との関連が深く、若い時から「健康寿命」に対しての意識を高め、実行することが、認知症の

1.食習慣



若い脳を保つ食事



- 減塩。
- コレステロールの取りすぎを防ぐ。
- 抗酸化物質を積極的に摂取。

気を付けましょう

- ラーメン・うどんは週1回以内にしましょう。
- 肉類（動物性脂肪）よりは魚を中心にしましょう。
- アルコールは飲みすぎないようにしましょう。

毎日の食事に健康食材入ってますか？



まごたちはやさしい

ま	豆、大豆食品、味噌、納豆、豆腐	
ご	ごま	
た	卵	
ち	チーズ、乳製品	
は	ワカメ、海藻	
や	野菜	
さ	魚、特に青魚	
し	椎茸、キノコ類	
い	芋類	

2.運動習慣

理想は、週3日以上の有酸素運動

（エアロビ、ウォーキング、水泳など）

20分以上行くと、体脂肪を燃やす効果があります。



3.対人接触

積極的におしゃべりに参加しましょう。

お付き合いを大切にしましょう。



4.知的行動習慣

- 日記をつける
- 本を読む
- ゲームをする
- 音楽を聴く、楽器をひく
- 博物館などに行く



5.睡眠習慣



人間は眠っている間に、

- ①脳の休息、②記憶の整理、③疲労回復
 - ④筋肉のメンテナンス、⑤免疫機能の維持
- などの身体の調整をしています。

食習慣・生活習慣を正して、病気や認知症を予防しましょう！