

## 認知症予防のための生活習慣のポイント

### ポイント①

#### 運動(身体活動)など、積極的に体を動かしましょう

ウォーキングや水泳、ジョギング、サイクリングなどの有酸素運動が適しています。近年、骨格筋の収縮によってマイオカインという生理活性物質が分泌され、脳や全身によい効果を与えることもわかってきています。少なくとも2日に1度、20～60分程度行いましょう。



### ポイント②

#### バランスのとれた食事を心がけましょう

食事のポイントとしてはいろいろまんべんなく食べること。ほかに、次のようなものがあげられます。

青魚を食べる



緑黄色野菜をたくさんとる



よく噛んで食べる



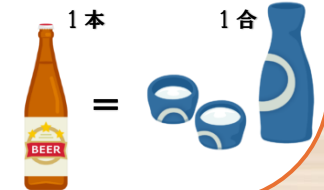
水分補給を忘れずに



飲むなら1合程度に

ビール中瓶  
1本

日本酒  
1合



### ポイント③

#### 生活リズムを整えましょう

朝起きたら朝日を浴び、食事や睡眠の時間など規則正しい生活を送り、はつらつと毎日過ごすようにしましょう。



### ポイント④

#### 他人との交流が予防策！ 新しいことにチャレンジしましょう

他人との交流が週1未満の高齢者は、認知症になるリスクが毎日頻繁に交流している人に比べて約1.4倍近いことが判明しました。要介護になる可能性も1.4倍高くなります。月1回未満の場合は、死亡リスクも高まることもあわせてわかりました。認知症を予防するために、意識的に、家族以外の人とのコミュニケーションをるようにしましょう。

興味のある、楽しんで行えそうな活動に参加してみましょう。

