

生活の中でできる工夫

認知症のリスクをさげる生活習慣を身につけよう！

⇒ 近年、「認知症」と「生活習慣病」が大きく関連していることが分かってきました。規則正しい生活を行うことは、認知症の予防にもつながります。また、活動的に過ごすことで、脳に刺激を与えることも大切です。

食事

・青魚（サンマ・イワシ・サバ等）

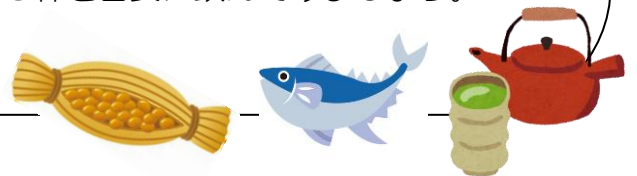
血液をサラサラにして血栓を予防したり、コレステロール値を下げる効果を含む成分（EPA・DHA）が含まれているので、認知症の原因となりえる生活習慣病予防に効果的です。

・大豆製品（納豆・味噌等）

脳の栄養素である「レシチン」という物質が多く含まれており、記憶力や判断力を高めてくれる効果があります。また、脳の細胞破壊を抑えてくれるので、アルツハイマー型認知症の予防にもつながります。

・緑茶

緑茶に含まれている「エピガロカテキン-3-ガレート（EGCG）」は、体内の有害物質を取り除くだけでなく、神経細胞の保護・修復する高度な働きがあるとされています。食後やおやつの時など、1日2～3杯を目安に飲んでみましょう。



運動

・有酸素運動（散歩・ウォーキング）

適度な運動を行うことで、血流がよくなり、脳に新鮮な酸素がたくさん流れていきます。そうすると、脳にある細胞が活発に動くようになるため、記憶力の向上や、新しい血管の生成など脳の機能向上が期待できます。1日10分程度の時間から、気分転換をかねて外を歩いてみましょう。

また、外の景色を楽しんだり、他の人と話をしながら歩いたりすることで、脳への刺激が高まりさらに効果的です。

・家事（調理・掃除・ゴミ出し等）

手順や段取りを考えながら身体を動かすため、脳への刺激や身体の機能の維持につながります。利き手ではない手でテーブルを拭いてみたり、洗濯ものを畳むときに「これはいつ、どこで買ったものかな？」と考えながら畳んだり、いつも行っている家事の中にちょっとした工夫をして、脳の健康を維持していきましょう。

