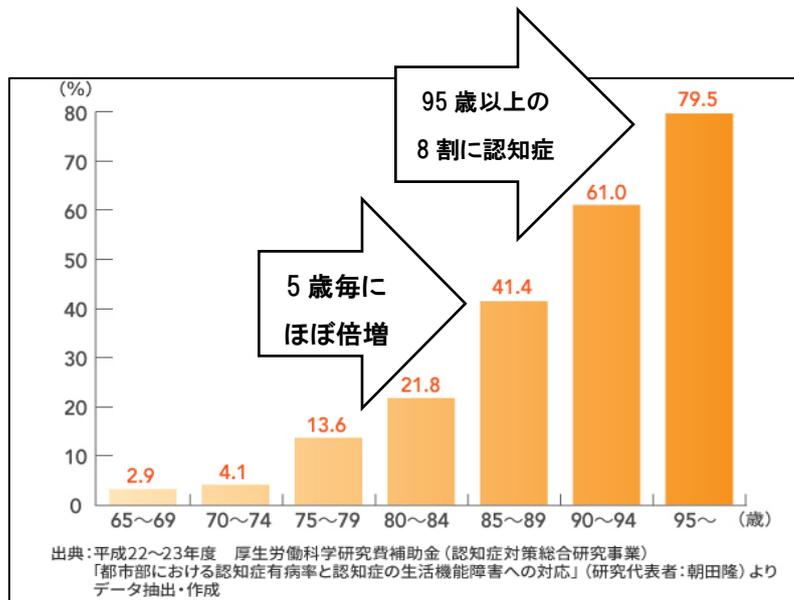


認知症を予防しましょう

高齢になるほど認知症になる可能性は高くなります。2018年、認知症の人の数は500万人を超え、65歳以上の約7人に1人は認知症と見込まれています。2025年には5人に1人の高齢者が認知症になると言われています。このように、認知症は誰もがなりうる身近な病気となりました。



認知症予防は徐々に体の機能が低下してくる40代から始めていくのが理想とされています。みなさまは認知症の発症や症状の進行には生活習慣病が大きく関わっていることをご存知でしょうか？生活習慣病とは、脂質や糖質の多い食事を好んで食べたり、運動不足、過度の飲酒、喫煙などを続けることにより引き起こされる病気で、代表的なものとしては高血圧症、糖尿病、脂質異常症、肥満（メタボリックシンドローム）などがあります。これら生活習慣病は脳の機能を低下させる可能性が非常に高く、認知症の発症を高めます。認知症を予防するためには脳の機能を健康に保ち、記憶力の低下に努めることが大切であり、そのためには日頃的生活習慣を一度見直すことがとても重要です。そこで今回は、認知症予防のための生活習慣についてお話ししたいと思います。

1. 食習慣

- ① バランスの取れた食事にしましょう
- ② いきなりご飯を食べずに最初に野菜を食べるなど、食べる順番に気を付けましょう
- ③ マーガリンなどの人工の油は控え、オリーブオイルやアマニ油などの体に良い油をとるようにしましょう





- ④砂糖などの糖質を控え肥満を防ぎましょう
- ⑤肉より魚（特に青魚）を食べるようにし、肉を食べるなら鶏肉が理想的です
- ⑥緑黄食野菜や果物を取りましょう
- ⑦発酵食品（納豆、ヨーグルト、チーズなど）や豆類を取りましょう

2. 運動習慣

運動は新陳代謝を良くするため、糖や脂肪の分解を早めダイエット効果や脳の機能を活性化させる働きがあります

- ①ウォーキングなどの軽い有酸素運動を継続して行いましょう
外で運動できない時は体操や椅子に座り腕を振りながら足踏みを行いましょう
- ②体を動かしながら頭を使う運動、例えば足踏みしながら計算やしりとりを行いましょう



3. 人との関わり

- ①周囲の人と楽しく会話し、多くの交流を持ちましょう。
市内には認知症カフェ、サロン、地域包括支援センター、地域社会福祉協議会、長寿支援センターなどがあります。
- ②心配せず前向きな気持ちで快適に暮らしましょう

4. 睡眠習慣

- ①十分な睡眠時間を取りすっきり目覚められるようにしましょう
- ②睡眠不足を補うために30分以内の昼寝をするのも良いでしょう



5. その他

- ①歯磨きを忘れずに行い歯周病を予防しましょう
- ②虫歯や入れ歯の治療を行い、しっかり噛んで脳の機能を維持しましょう

桐生厚生病院には3名の認知症看護認定看護師がいます。認知症の方が笑顔で安心して過ごせるお手伝いや、ご家族のお力になりたいと考えております。



【認知症看護認定看護師 清水 麻美】