

あま市民病院だより

★認知症を予防しよう★

<認知症と生活習慣の深い関係>

認知症は生活習慣病と深い関係にあり、生活習慣を改善することで認知症の発症を抑制する効果があると言われています。生活習慣病の改善は、認知症の予防にも効果的です。

以下の3つのポイントに焦点を当て対策を紹介します。

ポイント1:食生活を見直す

規則正しい時間に1日3食、バランスの良いメニューと適切なエネルギー量を心がけましょう。特に糖質・塩分・脂質は摂りすぎないように注意が必要です。野菜や果物、豆類や魚などの食材を取り入れ、和食を中心とした献立を考えましょう。抗酸化作用のある緑茶やワインを適量飲むことも予防に効果があると言われています。

ポイント2:適度な運動をする

運動は、生活習慣病の危険因子を取り除き、脳の状態を良好に保つ効果があります。日々の生活に運動や身体運動を積極的に取り入れ、活動的に過ごしましょう。毎日継続して行うことが大切です。週3回以上、1回あたり30分以上を目安に行いましょう。

中でもウォーキングは、身体への負担が少なく継続しやすい有酸素運動としておすすめです。無理のない範囲で取り組みましょう。

ポイント3:社会活動に参加する

高齢になると、家から出るのが億劫になる方が多いかもしれません。しかし、外に出て社会活動に参加することは、身なりを整える、持ち物を準備する、集合時間に間に合うように逆算して家を出るといった段取りを考えるなど、脳にさまざまな刺激を与えます。趣味を楽しむ、サロンやデイサービスで周りの人と会話する、ボランティアに参加するなど、できることはたくさんあります。趣味を持ち、人と関わり、社会の中で役割を持つことは、認知症の予防につながる大切な取り組みです。

認知症を予防するための3つのカギは、食事・運動・社会活動です。ストレスにならない範囲で、できるものから徐々に取り入れ、健全な生活習慣と認知症の予防を実現しましょう!



あま市民病院 プロジェクトチーム・オレンジ(認知症予防)

◆◆あま市民病院Facebookのご紹介◆◆

あま市民病院の活動やお知らせなどをFacebookでも発信しています。



<https://www.facebook.com/amahosp/>

公益社団法人 MED 地域医療振興協会

あま市民病院

～市民と連携機関に信頼され、健康と安心を提供する病院～

〒490-1111 あま市甚目寺畦田1番地

問合時間:午前8時30分～午後5時
(土・日曜、祝日を除く)

☎ 444-0050 FAX 444-0064

<https://www.amahosp.jp/>

