



認知症を防ごう、遅らせよう

認知症は高齢になるほど発症しやすく、また誰もがかかる可能性があります。高齢化が進んでいる下呂市では、特に身近な病気です。しかし、生活習慣を改善することにより、ある程度予防することが可能で、発症を遅らせたり、症状を軽くすることにもつながります。

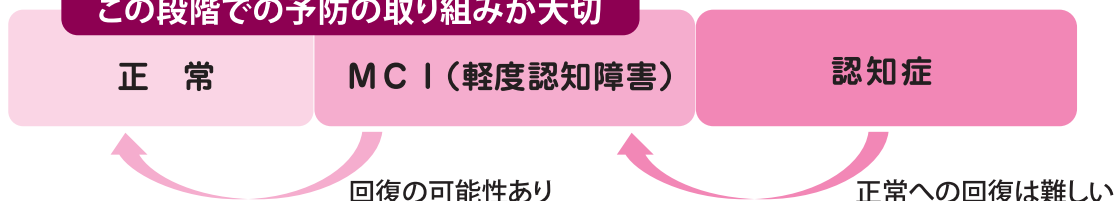
「歳をとれば仕方がない」「自分には関係ない」という思い込みは予防のための取り組みを遅らせてしまいます。普段の生活でできることから認知症予防を実践しましょう。

また、認知症になる一歩手前の予備軍の状態を『**軽度認知障害（MCI）**』といいます。物忘れは多少ありますが、日常生活は自立しているといった状態です。

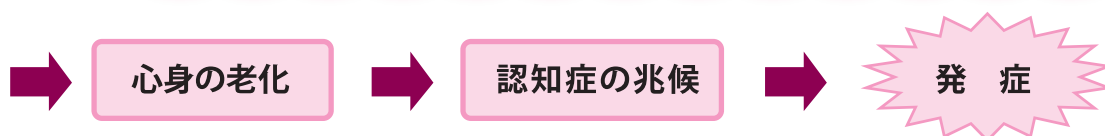
早い段階で気づき、対応すれば、認知機能の低下にブレーキをかけ、現状維持や認知機能の回復も可能なことがわかってきました。

大切なのは、発症後の治療とともに、発症前の予防です。

この段階での予防の取り組みが大切



生活習慣病や偏った生活習慣 + 不活発な生活が続くと…



健康な脳を保つ秘訣は、毎日の心がけ

『生活習慣』を見直そう！



認知症の中で約半数を占める『アルツハイマー型認知症』は、中年期の生活習慣病が発症に関与すると報告されています。とくに**糖尿病**の場合は、発症の危険性が約2倍になると言われています。また、『**脳血管性認知症**』の原因となる脳血管障害は、動脈硬化が基礎にあります。

この動脈硬化を加速させるのが、**高血圧**や**糖尿病**、**脂質異常症**などの**生活習慣病**です。

中でも**高血圧**が重要な危険因子です。中年期より、適切な「食生活」「運動」「睡眠」を心がけることが大切です。

脳の血流をよくする!!

➡ 脳がいきいき♪



食生活



- ・栄養が十分に摂れていないと、脳の働きも低下します。毎日同じものではなく、1日10品目（油脂類・卵・肉類・いも類・大豆製品・牛乳や乳製品・魚介類・果物・海藻類・緑黄色野菜）をバランスよく食べて質の良い血液を流しましょう。
- ・よく噛んで、ゆっくり時間をかけて食事をしましょう。
- ・塩分の摂りすぎに注意しましょう。（食べすぎや肥満を防ぐだけでなく、よく噛んで食べることにより、脳が刺激されて脳細胞の活性化を促します）



運動

適度な運動は脳細胞を活性化します。特に、有酸素運動は脳の血流を良くし、認知症の予防に効果的です。※有酸素運動とは、酸素を持続的に取り入れながら行う運動のことです。（例：ウォーキング・ジョギング・サイクリング・水泳など）

筋肉は脳からの指令によって動く

⇒ 頭を使いながら運動するとより効果的です。

☆会話やしりとりをしながら歩く。



睡眠

昼間を活動的に過ごし、夜間は脳を休ませるなど1日の生活リズムをしっかりと整えましょう。昼寝は午後1～3時の間で30分まで、夕方の運動は睡眠リズムを整えるのに役立ちます。



アルコール・タバコ



- ・飲酒量が増えるほど、発症の危険性が高くなります。適量を守りましょう。
適量とは：ビールなら中瓶1本、日本酒なら1合、ワインなら1.5杯
- ・喫煙は発症の危険性が高くなるだけでなく、動脈硬化を加速させ、脳卒中、高血圧、糖尿病なども引き起こします。今からでも禁煙しましょう。

社会参加

新しいことに挑戦したり、趣味活動も大切にしましょう。また、人と交流すると脳が活発に働きます。人づきあいを大切にしましょう。



認知症という病気を理解するために『下呂市認知症ケアパス』をご活用ください。医療機関・薬局・各振興事務所・包括支援センターで配布しています。

下呂市地域包括支援センターでは、認知症に関する事や、介護保険のご利用の相談など、高齢者の総合的な支援を行っています。



ご相談・お問い合わせ（午前8：30～午後5：15）

下呂市地域包括支援センター

萩原 星雲会館1階 ☎53-2100

金山振興事務所1階 ☎32-3320

※土・日・祝日は地域包括支援センターの携帯電話に転送されます。