

認知症を予防しよう！！！！



認知症とは、何らかの病気や障害などの様々な原因によって、記憶や判断などを行う脳の機能（認知機能）が低下し、日常生活や仕事に支障をきたすようになった状態のことをいいます。もの忘れは老化より早いスピードで進みます。認知症の場合、進行すると、体験したことをまるごと忘れてしまい、ヒントがあっても思い出すことができなくなります。



認知症を予防するにはどうしたらいいの？

①ウォーキングをしよう！

また、メタボリックシンドロームと認知症は関係しており、メタボリックシンドロームがアルツハイマー型認知症の危険因子であることを示していて、メタボリックシンドロームの予防、つまり運動や身体活動を増やすことが、アルツハイマー型認知症の予防につながります！

1日30分の運動を週3回以上行うことが良いとされています。またできる方は歩くだけでなく、歩きながら計算や物の名前を思い出すとより効果があります！



②料理をしよう！

「献立を確認する」「食材を切る」「煮炊きする」など順番を考えながら複数の作業を同時に行います。頭と手を使う作業として、認知症予防に効果があるといわれています



③人と積極的にコミュニケーションをとろう！

しかし、ただ人に会うだけではなく以下のようなことに参加してみましょう！

- ・家族や友人と電話、手紙、メールなどで連絡をとる
- ・高齢者サロンに参加する
- ・ボランティア活動に参加する

