

脳がよろこぶ！元気になる！ 認知症予防のためのヒント

国の推計では、65歳以上の人で認知症を患っている人は約462万人に上り、さらに、認知症の“予備群”（発症の一手手前）である人は、400万人いるといわれています*。今、認知症に対する社会の関心・注目がとても高まっています。

認知症の予防には、認知症を発症する前の段階で、脳を活性化させる生活習慣をもつことが、最も効果的であると考えられています。10年、20年後のために、70歳の今から、自分なりの認知症の予防に取り組むことが大切です。

*平成25年6月公表 厚生労働科学研究班

趣味・生きがい 興味と好奇心 旺盛に 前向き人生！

興味とは、楽しい、おもしろいと思うことが背景にあります。**好奇心**は未知のものを知りたい、探りたいという**意欲**があります。どちらも前向きで積極的な**注意の持続**を必要とします。

人生に興味と好奇心を持つことで、脳はイキキし続けます!!



人づきあい 細やかな 気配り欠かさず おつきあい

ご家族、ご近所、趣味の仲間、旧友など、人との付き合いには、言葉でのコミュニケーション以上に、細やかな気配りや**感情のコミュニケーション力**が働きます。

考えをまとめて話したり、大いに笑ったり、時にはしんみりしたり、**感情が豊かに動く**のも、すべて脳の活発な動きによるものです。

人と会うとなると、多少なりとも、身だしなみにも気をつけますよね。**心も体も若々しく**いるために、交友は積極的に。そして、**おしゃれ心**も忘れずに！



運動 歩こうよ 手足動かし 適度な運動で 脳を活性化

楽しく体を動かすと、脳のいろいろな領域が刺激されて、脳の代謝と循環が活発になります。なかでも、**自分のペースで楽しむ散歩**はお勧めです。散歩に加え、日常生活でも、なるべく体を動かすことを心がけましょう。

手と口をしっかりと使うことも大切です。料理をつくる、楽器を奏でる、絵を描く、おしゃべりをする、歌をうたうなどの活動は、**脳全体を使う**ことにもなりますよ！



知的活動 考えて まとめて表現 よい知的活動の習慣を

見たもの、読んだものから自分で考え、まとめて表現することは、脳がより活発に働きます。

たとえば、1) 日記を書く（なかでも、一日の出来事と感想をまとめて表現する）、2) 友人に手紙を書く、3) 読書のあとで感想を書くなどの知的習慣を始めてみませんか。

★俳句や短歌、川柳は、見たこと感じたことを適切な短い言葉でまとめて表現しており、上手に頭（脳）を使っていることになります。



食事 バランスのとれた食習慣 野菜と魚をふんだんに

野菜・果物からビタミンEやビタミンCを、青背の魚からDHAを十分に摂取することを特に心がけながら、いろいろな種類の食品をバランスよく、腹八分目に食べましょう。

ビタミンEやビタミンC、DHA（脂質）に代表される抗酸化栄養素は、アルツハイマー病の病原となるアミロイドβたんぱくが脳内にたまるのを防ぐことがわかっています（アルツハイマー病のリスクを下げる）。

ビタミンE：細胞の膜をつくっている脂質の酸化を抑えます

ビタミンC：細胞の中や血液中の活性酸素を消去します

DHA（ドコサヘキサエン酸）：魚油に含まれる不飽和脂肪酸。細胞膜の酸化を抑えます



ストレス解消 くよくよと 考え込まず ため込まず

気持ちが老け込むと、何をするにもおっくうになりがち。外出するのも面倒になり、ついつい、家に閉じこもって、くよくよと悩むことにもなりかねません。心の若々しさを保つためには、老若男女を問わず、いろいろな世代の人と交流しましょう。

もし、抑うつや気分の落ち込みが長引くときには、早めに専門機関へ相談を。普段からストレスを溜め込まず、明るい気持ちで過ごすことを意識し、心の健康を高めておきましょう。



どこでもできる！脳をきたえる簡単エクササイズ！

- ・ウォーキングをするときに、しりとりや計算、川柳を考える等を交えて歩きます。
- ・頭を使いながら、体を動かすことで、体の機能の向上だけでなく、認知症予防にも効果的です。

※他の歩行者や障害物にも注意して、安全第一で実施して下さい。

