

認知症を予防する生活のポイント

単調な生活になっていませんか？

食 事

1日1回は魚を食べよう(EPA, DHA)

血管の動脈硬化予防

サンマ、サバ、イワシなど

緑黄色野菜(ビタミンE)

血管を強くする(両手に1杯/日)

ほうれん草、かぼちゃ、人参、トマトなど

ポリフェノール

活性酸素を取り除く

緑茶、ココア、コーヒーなど

運 動

有酸素運動

2日に1回以上、1回20～60分

ウォーキング、水泳、自転車

足腰をきたえる運動

つま先立ち、もも上げ体操
(椅子の背もたれにつかまり行う)



前頭葉は、脳全体の司令塔です。
前頭葉も加齢とともに老化します。脳を積極的に使う生活が大切です。

楽 しみ

趣味や遊び

手芸、園芸、写真・・・
一人でも仲間ともできる
天気にも左右されない

右脳は、「色・音・感情などの情報」を処理し、趣味や遊びに効率よく働きます。

“楽しい”

“もっとやりたい”が効果的！！

右脳を使うことで、前頭葉(脳の司令塔)が元気になります。



交 流

人との交流を増やす

老人会、趣味の会、ボランティア
地域のイベントに参加



【感染予防に留意しましょう。】

- * マスクを着用しましょう。
- * 直接話す際は、ソーシャルディスタンスを保ちましょう。
- * ネットや電話を使って交流しましょう。

考 える

新聞や本を読む
日記や家計簿をつける
囲碁、将棋
旅行などの計画を立てる



【水分はこまめにとりましょう！！】

マスクを着けていると皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気づかぬうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなります。

水分をこまめにとり、脱水を予防しましょう。