

作業療法士 わたぬき 綿抜に聞く

認知症を予防する最適な生活習慣



◆ 認知症とは

脳の病気や障害など様々な原因により、記憶や思考などの認知機能が低下し、日常生活や社会生活に支障をきたすことをいいます。
疾患名ではアルツハイマー型認知症、脳血管性認知症、レビー正体認知症などです。

認知症患者の数は増加の一途を辿っています。しかし、認知症は日々の生活を見直すこと（生活習慣病との関わりが深い）が予防へとつながることをご存じでしょうか？

✓ 適度な運動

運動は生活習慣病の危険を取り除き、脳の状態を良好に保つ効果があります。

✓ 食生活の見直しと睡眠の確保

食生活の乱れや疲れは生活習慣病の危険が高まります。
食事は規則正しい時間に1日3食、バランスのよいメニューと適切なエネルギー量を心がけましょう。糖質・塩分・脂質はとりすぎないように注意が必要です。

✓ 食生活の見直しと睡眠の確保

知的・社会的活動とは、趣味活動を行う、脳トレを行う、家族や友人と会話を楽しむ、外出をする、デイサービスに通う等です。
知的・社会活動に参加することは、脳に様々な刺激を与えます。



無料体験随時受付中！

デイサービスセンターさとのこハウス荒川本郷 住所：阿見町本郷3-3-1

TEL: **029-834-2238** 担当: 高橋