



今回は認知症の**予防**について勉強していきたいと思います。
認知症にならないために、できることはどんなことがあるでしょうか

認知症の予防

現時点では残念ながら、「**こうすれば認知症にならない**」という方法はありません。
しかし最近の研究から「**どうすれば認知症になりにくい**か」ということが少しずつわかってきました。
認知症を予防する対策は大きく分けて2種類で、**日々認知症になりにくい生活習慣**を行うことと、認知症で落ちる**3つの能力を簡単なトレーニング**で鍛えるものがあります。これらを長く続けていくことで、認知症を発症せずにすごせたり、認知症になる時期を遅らせたりできる可能性が高まります。
今回は生活習慣について勉強してみましょう。

認知症の予防

認知症の原因の約6割を占める**アルツハイマー型認知症**の発症に、**生活を取り巻く環境の影響**が大きく関わっていることが分かってきました。改めて生活習慣を見直してみませんか？

①食習慣

野菜・果物をよく食べる

野菜や果物には**ビタミンC**や**E**、**βカロチン**などの抗酸化物質が多く含まれていて、これは老化の原因ともされる過剰な活性酸素を除去する物質です



魚（DHA、EPA）よく食べる

サバや**イワシ**などの青魚に含まれる不飽和脂肪酸『EPA』や『DHA』は血液の流れをよくするほか、脳の伝達物質をよくすることが知られています。



赤ワイン（ポリフェノール）を飲む

赤ワインに含まれる『ポリフェノール』には強い抗酸化作用がありアルツハイマー型認知症の脳にみられる老人斑の発生を抑える働きがあるとされています。週に2・3回グラス1杯が目安です。飲みすぎには注意です！



②運動習慣

エアロビック



ウォーキング



ゆっくり水泳



太極拳



ヨガ



エアロバイク



認知症の発症には**脳の血流**が深く関係しています。

脳の血流を活性化させるためには、体に酸素を取り込みながら行う

「有酸素運動」を**1日30分、週3日**ほど行うと効果的です。

脳への血流が増して、より多くの酸素が取り込まれ、脳が活性化します。また、運動を取り入れることで生活にメリハリができ、体調も整うはず。無理せず、継続して行いましょう。

③対人接触

アルツハイマー型認知症の発症には、**対人的な接触頻度**が深く関与していることが明らかになってきました。夫婦同居で子供と週1回以上会う、友人または親族と週1回以上会う人に比べて、独り暮らしで子供と週1回未満しか会わない、友人または親族と週1回未満しか会わない…いわば**「閉じこもり」**の人は発症の危険度が**8倍**も高いとされています。外に出る機会を増やしましょう。



④知的行動習慣

アルツハイマー型認知症になると体験したことを思い出す**短期記憶**、いくつかの対象に注意を振り分けたり、切り替えたりする機能である**注意分割機能**、日常生活での判断や計画、管理を支える**思考力**などが低下します。これらの機能を刺激するには**オセロやボードゲーム、パズル、文章を読み・書きする、楽器を演奏する、ダンス**を行うといったことが効果的です。



⑤睡眠習慣

きちんとした睡眠リズムが大切です。起床後**2時間以内**に太陽の光を浴びる。昼寝は**30分未満**にする。日中昼寝の時以外は、横にならない。



文責：林 美樹

せがわ薬局

石川県七尾市鍛冶町50番地

TEL 53-0810 FAX 53-3557

<http://www.segawa-pharmacy.com/>