



認知症予防の 3つのポイントを実践しよう!

認知症予防のための3つのポイントを紹介します。実践して認知症予防に努めましょう。

1

食事

脳を栄養不足にしない

しっかり食べて脳を活発に働かせましょう。

「粗食は老化のスピードを速める」といわれます。脳の細胞も毎日の食事働くため、バランスのよい食事が大切です。特に肉類・魚介類・卵・大豆製品などのタンパク質をしっかり取りましょう。



2

運動

運動+脳トレで認知症予防

よく歩き、体を動かしましょう。

歩くときのポイントは「歩幅を広く」おおまたで歩くこと。よく歩く習慣は、足の筋力を維持し、血液の循環をうなが促します。

さらに効果的なのが「運動 + 脳トレ」です。歩きながらのしりとりや100から順番に3を引いていく計算などで脳の神経の働きが活性化されます。周囲の安全確認をして行いましょう。

100-3=97
97-3=94
94-3=91
91-3=88
88-3=85
...



3

外出

五感を刺激、脳を老化させない

外出を楽しみ、いろいろな人と会話をしましょう。

買い物・趣味・習いごとなど外出する機会をつくりましょう。

特に仕事熱心だった男性は、定年後の生活に戸惑いがちです。地域のボランティア活動などで、長年培った経験や知識を生かしましょう。

市ではさまざまな介護予防事業・教室を開催しています。

詳しくは問い合わせいただくか、市公式ホームページをご覧ください。



▲「いつでも、どこでも、ひとりでも」できるシルバーリハビリ体操