

## 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。



## 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で働くため、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

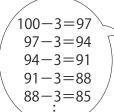
## 運動

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」 大股で歩くこと。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。







## 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