



いきいき元気に 認知症を予防 しましょう！

認知症は、認知機能が日常生活に支障が出るような状態をいい、単なる物忘れとは異なります。認知症予備軍の「軽度認知障害」の段階で適切に対応することで、認知症への移行を遅らせたり正常に戻したりすることができます。

「軽度認知障害」を見逃さないでください

次の症状がある場合は、軽度認知障害の兆候が考えられます。

- ① 約束をよく忘れるようになった
- ② 物の名前が出てきにくい
- ③ 最近の出来事を忘れる
- ④ 雑談についていけない
- ⑤ 料理に時間がかかる(物事の段取りが悪くなっている)
- ⑥ 趣味への興味がなくなった
- ⑦ 怒りっぽくなった
- ⑧ 同じことを何度も言う

知っていますか？ 「軽度認知障害」予防の 4つのポイント

① 少量でもバランスよく食べましょう

栄養が十分にとれていないと、体重が減ることで免疫力が低下し、風邪等をひきやすくなります。また、脳の働きも低下します。

少量でも1日10品目を目安に、まんべんなく食べましょう。10品目とは、肉・魚・卵・大豆製品・緑黄色野菜・いも・果物・海藻・乳製品・

油脂です。特に年齢を重ねると、たんぱく質が不足しがちです。理想は毎食25～30g(目安は肉・魚ではトランプの大きさの1/3個分)です。

② 身体を動かしましょう

ウォーキングや水泳等の有酸素運動は、脳内の血液が豊富になり、多くの酸素が送られます。神経細胞が新しく作られたり、細胞同士が結び付いて神経細胞が活発になったりすることで、記憶力を高めます。1日10分程度の有酸素運動でも脳の活性化には効果があります。慣れてきたら2～3日に1回、1回30分程度行いましょう。しりとりや引き算等、頭を使いながら身体を動かすことも脳内の活性化に効果的です。

③ 積極的に外出しましょう

趣味やボランティアなど地域社会との接点をもちましょう。人との絆が、心を豊かにし認知症の予防にも役立ちます。ウォーキング等の時も会話をすると負荷がかかり酸素を多く取り入れるため、1人ではなく、家族や友人と会話をしながら歩くと効果的です。

④ 気になることは主治医に相談しましょう

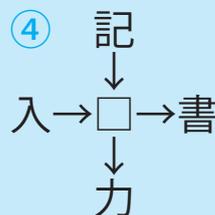
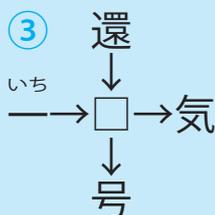
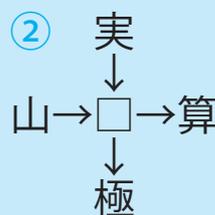
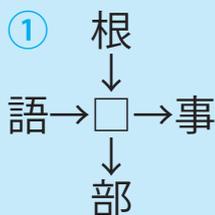
心配な時は、1人で悩まず主治医に相談をしましょう。適切なアドバイスをしてくれます。

何事も無理せず楽しんで行うことが大切です。認知症予備軍の「軽度認知障害」を予防し、いつまでもいきいきと元気に過ごしましょう。

高齢福祉課

脳トレにチャレンジ！ 「穴埋め二字熟語漢字クイズ」

□に入る漢字を考え熟語を完成させましょう。



※答えは19ページ下にあります。