

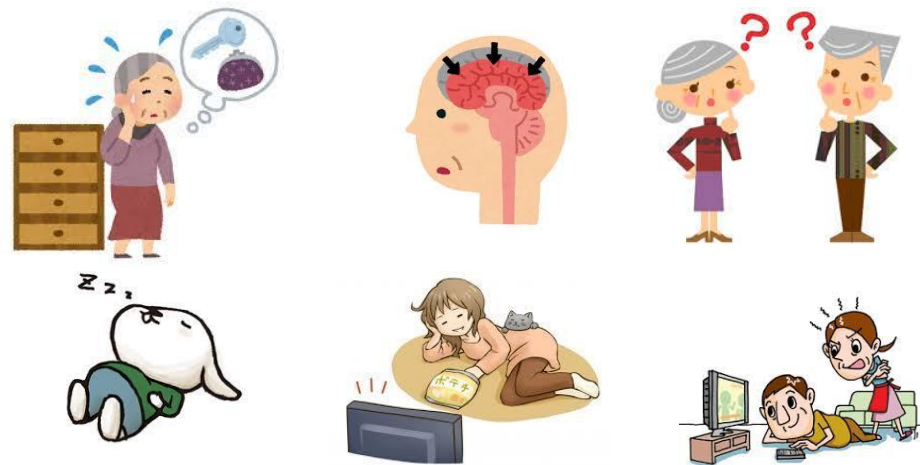
認知症を予防しましょう

◆認知症になりやすい生活編

高齢になると、誰でも軽度認知障害になりやすくなります

■こんな生活をしていると認知症になりやすいです

- テレビをぼんやり見たり、長く昼寝をしたりして過ごす日が多い
- 日々の予定や約束がなく、日付や曜日に無頓着になる
- あまり外出せず、出かけても通いなれた場所しか行かない
- やりたい事や熱中する趣味がない
- 家族や友人との会話が少ない
- 身体を動かす習慣がない
- 食事の品目が少なく、栄養バランスが悪い
- 高血圧症、脂質異常、糖尿病などの生活習慣病の治療が適切にできていない
- ストレスが多く、心休まる日がない

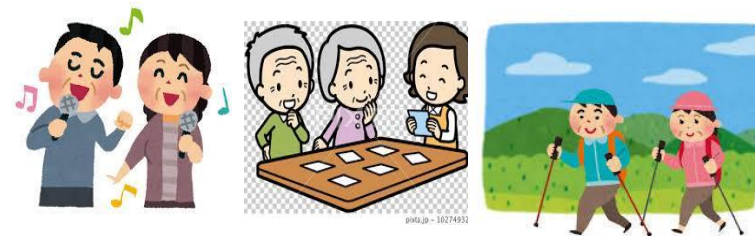


脳細胞は、毎日何万個も死んでいます、刺激を与えましょう

◇上記の症状が重複すると認知症になりやすくなります

■普段使わない脳の神経細胞を意識的に使う事が大切です

- 対人接触：人との集まりや食事会へ積極的参加する
- 知的行動：カラオケ、ゲーム、文章を書く、読む、博物館へ行くなど
- 有酸素運動は脳の活性化：ウォーキング、水泳、ハイキング、旅行へ出かけましょう



■認知症で落ちる3つの能力を鍛える

- 記憶を思い出す**：2-3日遅れの日記を付ける
- 複数の事を行う**：料理をする際に何品か複数同時進行で作る
人と話す時に相手の表情や気持ちに注意を向けて話す
仕事や計算をテキパキと行う
- 段取りを考える**：効率よく買い物計画する
旅行計画を立てる
頭を使うゲーム(囲碁、将棋、マージャン)をする
新しい事にチャレンジする



※運動は、ウォーキング⇒水中ウォーキング⇒水泳⇒ヨガ⇒エアロバイク

野菜、果物(ビタミンC, E, βカロチン)を摂りましょう
魚(DHA, EPA)を食べましょう
赤ワイン(ポリフェノール)を飲む



当院リハビリ科で認知症外来を診ていますので、ご希望者は家族同伴でお願い致します