

認知症予防のための生活習慣のポイント



現段階では、認知症の予防に効果があることがわかっているのは運動ですが、それ以外でも食事や睡眠など、生活習慣に気をつけたり、脳を活性化する活動をするのが予防に効果があると考えられています。認知機能の改善も期待できます。

ポイント① 運動(身体活動)など、積極的に体を動かしましょう

ウォーキングや水泳、ジョギング、サイクリングなどの有酸素運動が適しています。近年、骨格筋の収縮によってマイオカイン(myokine)という生理活性物質が分泌され、脳や全身にいい効果を与えることもわかってきています。少なくとも2日に1度、20~60分程度行いましょう。



ポイント② バランスのとれた食事を心がけましょう

食事のポイントとしては、いろいろまんべんなく食べる。ほかに、次のようなものが挙げられます。

青背の魚を食べる

アジ、サバ、イワシ、サケなど



緑黄色野菜をたくさんとる

小松菜、ブロッコリー、ニンジン、ホウレンソウ、カボチャなど



よくかんで食べる

よくかむことは消化によいだけでなく、脳の血流を増やし、脳の刺激にもなります。



水分補給を忘れずに

脱水症状にならないように、1日1~1.5リットルを目安に水分をとりましょう。



飲むなら1合程度に

アルコールを飲むなら、日本酒換算で1合程度にしておきましょう。



ポイント③ 生活リズムをととのえましょう

朝起きたら朝日を浴び、食事や睡眠の時間など規則正しい生活を送り、はつらつと毎日を過ごすようにしましょう。



ポイント④ 他人との交流が予防薬! 新しいことにチャレンジしましょう

他人との交流が週1回未満の高齢者は、認知症になるリスクが毎日頻りに交流している人に比べて、約1.4倍近く高いことが判明しました。要介護になる可能性も1.4倍高くなります。月1回未満の場合は、死亡リスクも高まることも合わせて分かりました。

認知症を予防するために、意識的に、家族以外の人とコミュニケーションを取るようにしましょう。

