

認知症予防シリーズ③

「認知症の予防」

認知症の予防には「生活習慣病の治療」「運動の習慣」「笑うこと」「脳の活性化」「食生活の見直し」が有効

認知症の種類には「脳血管性認知症」「レビー小体型認知症」「アルツハイマー病」などの種類があります。

そのうち「アルツハイマー病」を完全に予防できる方法は見つかっていませんが、「生活習慣病の治療」をするだけではなく「運動の習慣化」「脳の活性化」「食生活の見直し」などを心がけることで発病の可能性を減らすことができます。

▽生活習慣病の治療を行う

脳血管性認知症の発病に関係しているのは、高血圧症や高脂血症、糖尿病の生活習慣病です。これらの生活習慣病がアルツ

ハイマー病の発病にも関係していることがわかってきました。すでにこうした病気にかかっていたら、そのまま放置せずに治療を行いましょう。もちろん生活習慣病にならないように、生活習慣を見直すことが何よりの予防になります。

▽楽しく運動を続ける

運動をしている人としていない人とは、運動をしていない人がアルツハイマー病の発病や脳血管性認知症の発症の可能性は高くなります。

運動を楽しく続けるほど、脳が若くて元気な脳細胞が生まれ、記憶力の低下を防止します。掃除や庭の手入れなどもいい運動となるので、積極的に継続して身体を動かして暮らしましょう。



▽笑うことが大事

笑うと脳の奥のほうからドーパミンという神経伝達物質が分泌されます。ドーパミンは喜んだときに分泌される物質で、脳の覚醒レベルを上げて記憶や学習能力を高め、認知症を防ぐ役目があります。意識的に笑みを浮かべるほうが脳の衰えを防ぎます。

▽脳が活性化する活動を

アルツハイマー病が進行すると「めんどくさがり」になり、色々なことに興味を示さなくなります。「自分にはもうできない」と思った瞬間から、脳の退

化が加速します。

しかし、今までと違う方法や新しいことに挑戦すると、脳には新しい情報伝達の回路が生まれ、認知症を防ぐ力がつきます。「新しい習いごとを始める」「作った事のない料理に挑戦してみる」「初めての場所へ旅行する」「ペットを買い始める」など、積極的に自分にとっての楽しみを増やしましょう。

▽食生活の見直しを

生活習慣病の予防に大切な食生活のポイントは次のとおりです。

- ① いろいろな食材を
- ② いつも腹八分目に
- ③ 塩分と脂肪を控えめに
- ④ 野菜を多めに



次に示す食品（成分）を補って、認知症の予防に努めましょう。

◇抗酸化物質

赤ワインやブドウジュース、カシスジュース、ウコン、ゴマ（セサミン）、ダイズ（イソフラボン）、緑茶（カテキン）、ソバ（ルチン）、トマト（ケルセチン）など

◇不飽和脂肪酸

魚に多く含まれるEPAやDHAなど

◇ビタミンB群

豚肉や穀類、特に玄米や胚芽米に多く含まれる

◇ミネラル

いろいろな食品に少しずつ含まれているので、好き嫌いをせずにバランスよく

これをもとに食生活を見直し生活習慣病になるのを予防すれば、認知症の予防にもつながります。

◎問い合わせ先

長島町地域包括支援センター
☎ (86) 1153 「直通」