

## 認知症を予防しよう



認知症は病名ではなく、脳の神経組織が侵され、知的能力が大きく低下している状態のことをいいます。

加齢に伴い、誰にでも発症する可能性のある症状です。食事や運動、社会参加（人とのつながり）などにより予防できるといわれています。

青魚に含まれる EPA、DHA などの不飽和脂肪酸は、脳の神経伝達や血行を良くし、野菜や果物に含まれるビタミン類には抗酸化作用があるので、認知症の予防に効果的です。栄養をしっかり摂り、塩分は控えるようにしましょう。

### 認知症予防とポリフェノール

ポリフェノールには抗酸化作用、抗炎症作用などがあります。参加や炎症などの老化を早める要因を抑制することで、長寿や健康維持に役立つと考えられています。



生活習慣の見直しが大切です



## 生活習慣病に注意

高血圧や糖尿病など、生活習慣病の診断を受けている人は、認知症予防のためにも治療・改善に取り組みましょう。



## 禁煙・お酒は適量に

喫煙・飲酒も認知症のリスクを上げるといわれています。



## 新聞や本を読もう

新聞を読む人は、読まない人に比べて認知症になりにくいといわれています。新聞や本を読む習慣をもち、新しい情報を取り入れましょう。



## 趣味やボランティアに参加しよう

社会参加は認知機能低下の予防に効果があるといわれています。趣味やボランティアなどに参加し、人とのつながりを築きましょう。



## 外出の機会をもちよう

家に閉じこもりがちで、人とのふれあいが減ると認知症になりやすいといわれています。買い物など、外出する機会を増やしましょう。