

生活習慣の改善で認知症を予防するポイント！



青背の魚を積極的に食べる

青背の魚などに多く含まれる不飽和脂肪酸(DHA、EPAなどは、血管性認知症につながる動脈硬化を予防します。



野菜や果物を多く食べる

緑黄色野菜や果物に含まれるビタミンC、ビタミンE、βカロテンなど抗酸化物質が、動脈硬化の予防に役立ちます。



水分を十分にとる

高齢者は脱水症状になりやすいので意識して水分をとり、血流や細胞の新陳代謝を促し、脳梗塞などを防ぎましょう。



適度な運動を習慣にする

適度な運動は血流をよくし、脳の機能を高めて認知症を予防します。また、骨や筋肉が鍛えられ、認知症につながる転倒骨折による寝たきりも防げます。



頭を使う趣味をもつ

囲碁や将棋、読書、パソコンなど頭を働かせる趣味を持ちましょう。

脳の機能が高まり認知症予防につながります。



人との絆を大切にする

趣味やボランティアなどを通して積極的に外に出て、地域社会との接点をもちましょう。社会的ネットワークによる人との絆が心を豊かにし、認知症の予防に役立ちます。



認知症



正しい知識で 早めの予防と相談を！

三次市認知症ケアパス



認知症は誰でもなる可能性のある脳の病気です。周りのサポートや、安心できる環境、適切な治療があれば、認知症になっても自分らしい生活を長く続けることができます。

少しでも心配なことがあれば、早めにかかりつけ医や相談機関に相談しましょう。

気づいてください！認知症のサイン

Q1} 物忘れがひどい

- 今切ったばかりなのに、電話の相手の名前を忘れる
- 同じことを何度も言う・問う・する
- しまい忘れ、置き忘れが増え、いつも探し物をしている
- 財布・通帳・衣服などを盗まれたと人を疑う



Q4} 人柄が変わる

- 些細なことで怒りっぽくなった
- 周りへの気づかいがなくなり頑固になった
- 自分の失敗を人のせいにする
- 「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた



Q2} 判断・理解力が衰える

- 料理・片づけ・計算・運転などのミスが多くなった
- 新しいことが覚えられない
- 話のつじつまが合わない
- テレビ番組の内容が理解できなくなった



Q5} 不安感が強い

- ひとりになると怖がったり寂しがったりする
- 外出時、持ち物を何度も確かめる
- 「頭が変になった」と本人が訴える



Q3} 時間・場所がわからない

- 約束の日時や場所を間違えるようになった
- 慣れた道でも迷うことがある



Q6} 意欲がなくなる

- 下着を替えず、身だしなみを構わなくなった
- 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった
- ふさぎ込んで何をしてもおっくうがり、いやがる

