

健康だより

認知症にならないために

認知症とは、脳の病気や障害など様々な原因により、認知機能が低下し、日常生活全般に支障が出てくることをいいます。認知症の主な種類には、「アルツハイマー型認知症」、「血管性認知症」、「レビー小体型認知症」があります。

日本における65歳以上の認知症の人の数は約600万人（2020年現在）、65歳未満の若年性認知症患者数は3.57万人と推計されています。



認知症予防のポイント

認知症にならないためには、(1)運動をおこなうこと、(2)食事に気をつけること、(3)社会的な活動に参加することです。

① 運動をおこなう

週2～3回以上、1回に30分以上の運動をすることです。主に歩くことがすすめられています。週3回以上、30分以上の運動を行うと高齢者の認知症発症が減るといふ報告もあります。

② 食事に気をつける

(1)たんぱく質、脂質、炭水化物、ビタミン、ミネラルの栄養バランスが良い食事を摂りましょう。

(2)摂取カロリーを守り、肥満を予防しましょう。

(3)塩分を控え、血液中のナトリウムを排泄する働きのあるカリウムを多く含む野菜や果物、海藻類を摂りましょう。

糖分の多い甘いお菓子、うどんや食パンなどの炭水化物中心の食事を控えましょう。

③ 社会活動に参加する

趣味を持つこと、料理をすること、社会の中で役割を持つことが認知症予防につながります。

「以前よりもの忘れが増えている」「もの忘れがほかの同年齢に比べてやや強いと感じる」「家族や周りの方から言われ始めた」こんな時は、念のために専門医を受診することをおすすめします。

参考 公益法人長寿科学振興財団 健康長寿ネット