

認知症予防のポイント

- ① **運動**をおこなう
- ② **食事**に気をつける
- ③ **社会的な活動に参加**する



運動

体を動かすことで脳を含めた全身の機能が維持される

身体活動が脳を守る 1 番の方法

高脂血症や動脈硬化があれば脳血管障害のリスクも高くなる

しかし、日ごろから体を動かしておけば、心臓や脳の血管を良好に保つことにつながり、

認知症の予防にてきめん！



どんな運動をすればよいか

週2から3回以上、30分以上運動をする

おすすめは歩くこと

週3回以上30分以上の運動を行った人は、認知機能の低下が少なく、認知症の発症を減少させている。(国立長寿医療センター調べ)



食事

高血圧、高脂血症、肥満、糖尿病などの
メタボリックシンドロームを予防する食事が重要

日本食が適している

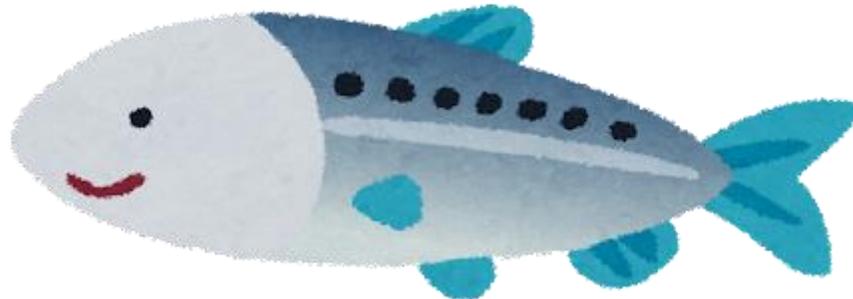


具体的に何を食べれば？

サバ・イワシ・サンマを意識する

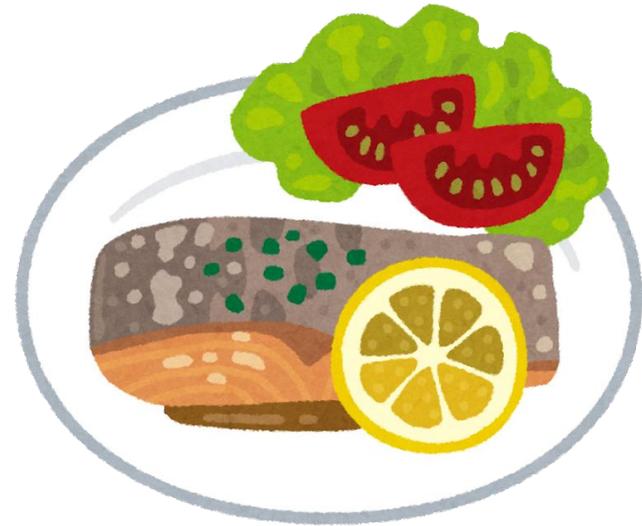
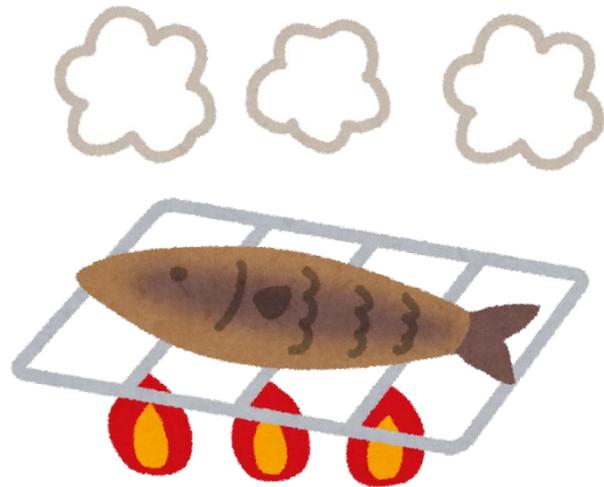
魚を週2回食べている人は、月1回しか食べない人に比べてアルツハイマー病の発症は約41%減少する

出典：米・タフツ大学



魚を1日、1切れ以上食べよう

魚1切れの量は、魚の種類や大きさにもよるが70g程度なので、1日に魚を約1切れ以上食べるとよい。



バランスよく食べる

認知症になりやすい食事

1. 偏食。野菜と魚を嫌い、肉だけを好む
2. ビタミンB群、C、E、ミネラルの摂取が少ない
3. 小食。食事の代わりにお菓子やケーキを食べる



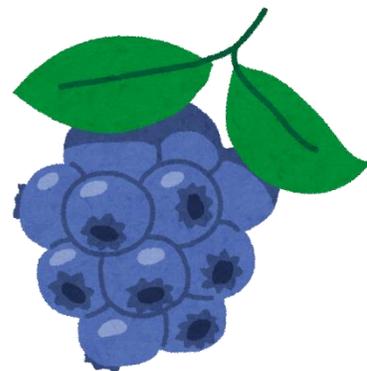
ポリフェノールがいい

ポリフェノールはアミロイド β を分解する



ポリフェノールってどんなもの？

大豆のイソフラボン、
コーヒーのクロロゲン酸、
ブルーベリーのアントシアニン
緑茶のカテキンやウコン入っているクルクミン、
ブドウの皮や赤ワインに含まれるミリセチン、
などは特に認知症予防に役立つと注目されている成分。



納豆

血中コレステロールや中性脂肪を低下させる働きがあるレシチンを多く含む大豆製品。

血栓の主成分フィブリンを溶かす働きをもつナットウキナーゼを含む納豆も有効な食品



オリーブオイル

オリーブオイルに含まれるポリフェノールは、アミロイド β たんぱくの沈着を防いで脳を認知症から守ってくれる



社会的な活動に参加する

社会的接触が認知症予防に有効。

独居で普段からほとんど誰とも接触がない高齢者が認知症になる割合は8倍も高い。

積極的に友人や家族、地域住民と楽しく過ごすことが大切。他人とのコミュニケーションは脳を活性化。



睡眠

アミロイド β は、ノンレム睡眠（脳も体も眠っている状態）のときに脳内から排出されるという性質を持つ

睡眠不足や、眠りが浅く、ノンレム睡眠の時間が確保できないと、アミロイド β が徐々に脳に蓄積されていき、アルツハイマー型認知症の発症リスクが高まる可能性がある。



睡眠と認知症の関係

出典: Chen JC et al. Alzheimers Dement 2016



運動・食事・睡眠・生活習慣・社会的接触
難しいことをするのではなく、
人間として当たり前前の生活をするのが
認知症予防になる



引用・参考文献

山口晴保 著

読めば納得！認知症予防

～脳を守るライフスタイルの秘訣～

功刀浩 阿部裕二 編著

臨床に役立つ精神疾患の栄養食事指導