



脳いきいき！認知症予防の3原則

「運動は苦手」「好き嫌いが多い」「外へ出るのはおっくう…」そんな方はいませんか？
ひよっとしたら認知症のリスクが近づいているかも？！

①**バランスよく食べる** ②**よく歩く** ③**外出や交流** この3つが認知症を寄せ付けないための3原則です。上記の3つを意識した生活で、認知症予防に取り組みましょう♪

原則① バランスよく食べる

粗食の人は、多様な食品を摂っている人に比べて、老化のスピードが約65%も速くなることが分かっています。1日10品目をバランスよく食べて、体も脳もいきいき！
合言葉は、「さあにぎやかにいただく」です。



※ロコモチャレンジ！推進協議会考案

調理で脳を活性化！

調理の際は、

- メニューを考える
- 足りないものを買いに行く
- 効率よく調理をするために手順を考える
- 何品か同時に作る時には、複数のことを同時にする

など頭も身体も使い、脳を活性化します。
旬の食材を使ったり、新しいレシピにも挑戦してみましょう♪



噛むことは脳トレ！あと10回多く噛もう！

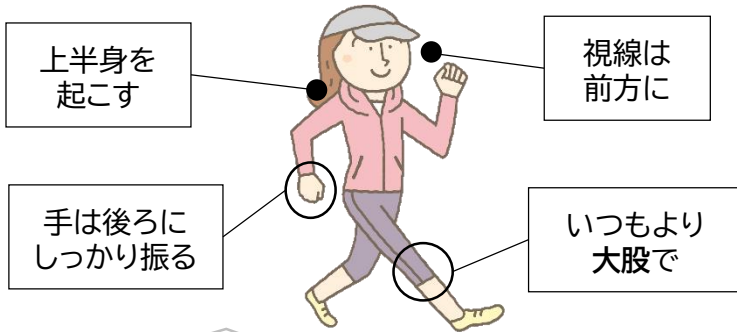
よく噛むことは、脳の血流量を増やし、脳に良い刺激を与えます。
食事の時には、あと10回多く噛んでみましょう。
また、歯周病菌が血液で脳に運ばれると、動脈硬化が進行し、脳梗塞が起りやすくなります。正しい歯磨きと定期的な歯科検診で、お口のケアも忘れずに！



原則② よく歩く

よく歩く習慣は、足の衰えを防ぎ、脳の健康寿命を延ばします。特に認知症予防に効果的なのは、「広い歩幅」で歩くことです。

1回20分以上、1日の合計5000歩を目安に！
時々、早歩きも取り入れましょう！

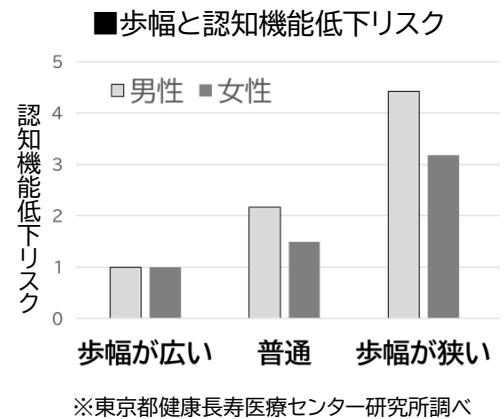


脳を使いながら歩くと記憶力が向上！

「100から7を引いていく」などの計算をしながら…しりとりをしながら…
など歩きながら脳を使うことで記憶力が向上！

**歩幅が狭くなってきた人は
要注意！**

70歳以上で歩幅が狭い人は、広い人に比べて認知機能の低下リスクが3倍以上高くなることが分かりました。



原則③ 外出や交流

健康なのに家に閉じこもっている人は、そうではない人に比べて、2年後に歩行障害や認知機能障害になる割合が3～4倍も高くなります。家族や友人、地域の人などとの社会的なつながりが多い人ほど、認知症になりにくいと言われています。

感染対策を取りながら、人混みを避け、1日に1回は外出しましょう。また、週に1回以上は家族以外の方とも交流するようにしてみましょう。

コロナ禍での交流は？

- 電話
 - メールやLINE
 - 手紙
- などの手段を使って積極的にコミュニケーションをとりましょう♪



『きょういく』と『きょうよう』が大事

高齢者に大切なのは、教育と教養？！
いえいえ、『きょういく』は『今日行くところ』
『きょうよう』は『今日用がある』
ということです。
『今日行く』と『今日用』がある日々を積み重ねていくことが大切です。



いつまでも元気な脳を維持するために、今日から早速実践！