

~老化・認知症の予防~

11月になり朝晩はめっきり涼しくなりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか？

今月は老化と認知症の予防についてお話しさせて頂きたいと思います。

年齢を重ねるにつれて心や体の働きが変化していきますが、日々の生活習慣を見直すことで老化や認知症を予防することができます。

今回は「心・体・食」の3つの面から、予防のポイントをご紹介します。

心⇒心掛け

体⇒運動

食⇒食事・食生活

交流の機会を増やす事で

前頭葉の活性化にもつながります

♥ 心の健康を保ちましょう

- ・積極的に外出して人と関わる機会をつくりましょう。
- ・趣味を楽しんだり、笑顔で過ごす時間を増やすことが大切です。
- ・無理をせず、ストレスをためないようにリラックスする時間を持ちましょう。



☆体の健康を維持しましょう

- ・毎日少しでも体を動かす習慣を持ちましょう。
(ウォーキング、体操、ストレッチなど)
- ・規則正しい生活リズムを心がけましょう。
- ・睡眠をしっかり取り、体の疲れを残さないようにしましょう。



何でもよく食べる



食べ過ぎ注意



✿ 食生活を見直しましょう

- ・栄養バランスの取れた食事を心がけましょう。(魚、野菜、豆製品などを中心に)
- ・よく噛んで食べることで、脳の働きを活発にします。
- ・水分をこまめに取り、脱水を防ぎましょう。

☆毎日の生活に取り入れたい工夫☆

- ・人との会話や地域活動に参加して、脳に刺激を与えましょう。
- ・手先を使う作業(園芸・料理・裁縫など)を日常に取り入れましょう。
- ・新しいことに挑戦し、「やってみよう」という気持ちを大切にしましょう。
- ・定期的に健康診断を受け、自分の体調を確認することも予防につながります。



自分でおかしいと感じたら
すぐに医師に相談しよう



心と体と食事のバランスを整え、毎日の生活をいきいきと過ごすことが、老化や認知症の予防につながります。予防のポイントは「心・体・食」の活性化です。

そして「楽しみながら元気に過ごすこと」が、なによりの健康法です。

皆様もできる事から実践し老化・認知症を予防していきましょう。