

交流できる場所／予防に取り組む

地域の茶の間・サロン・老人クラブ・認知症カフェなど 各地域包括支援センターへ（裏表紙参照）

地域の方と交流を続けることは、認知症の予防になったり進行を遅らせたりします。こうした場所へ行ってみたいり、地域の行事などにも参加しましょう。

幸齢ますます元気教室 各地域包括支援センター（裏表紙参照）または各区健康福祉課健康増進係へ（P.15 参照）

集団で「体やお口の体操」や「運動・お口の健康・栄養についての講座」を学ぶことで、心身機能の維持・向上を図ります。

やろてば体操・楽しく脳トレ！（認知症予防出前講座） 各区健康福祉課健康増進係へ（P.15 参照）

研修を受講した運動普及推進委員※が認知症予防に効果的とされる運動を中心とした認知症予防・健康づくりのメニューを提供します。

※運動普及推進委員とは、地域で運動を通して、健康づくり活動を普及するボランティアです。

訪問指導 各地域包括支援センターへ（裏表紙参照）

保健師や看護師などが訪問して、相談・助言をすることで生活機能の維持・向上を図ります。

認知症の予防について

現時点で認知症の決定的な予防法はありませんが、適度な運動やバランスの取れた食事など良い生活習慣を継続することが効果的であると言われています。

認知症予防のポイント

①運動 適度な運動をしましょう。

ウォーキングや体操などの運動を継続的に行いましょう。

体を動かしながら、同時に頭も使うと認知症予防により効果的と言われています。（ウォーキングしながら計算を行うなど）



②食事 食生活に気をつけましょう。

塩分を控えめに、お酒はほどほどに、バランスのよい食事を心がけましょう。

おいしく、楽しく、充実した食生活を送るために、お口の健康を維持することが大切です。また、よく噛むことで脳の働きが活発になると言われています。



③社会参加 人と積極的に交流しましょう。

地域の活動や介護予防の教室などに参加してみましょう。

生活を楽しみましょう。

本を読んだり趣味に取り組んだり、さまざまな活動とおして生活を楽しみましょう。



④睡眠

質のよい睡眠をとりましょう。

よい睡眠は体や心の健康を保つとともに、アルツハイマー型認知症の原因となるアミロイドβタンパクの蓄積を防ぐと言われています。

