

健康 ぷらざ

認知症の予防

—生活習慣でできること—

指導：日本医科大学武蔵小杉病院認知症センター 部長 北村 伸

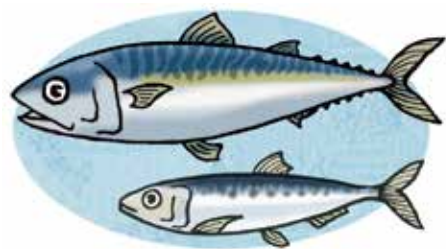
企画：
日本医師会

No. 465

認知症になりやすいのは？

遺伝、年齢、糖尿病や高血圧症などの血管を傷めるような病気、頭部の外傷、大量の飲酒、うつなどが認知症のリスクとされています。

このうち、遺伝や年齢を重ねることは自身の努力ではどうすることもできませんが、自分でよい生活習慣を身につけていくことで認知症の予防につながると考えられます。



オメガ3脂肪酸を含む
青魚

栄養バランスのとれた食事が大事です！

ビタミンEやCの多い
野菜や果物



生活習慣で心がけたいこと

栄養のバランスがとれた食事や定期的に運動をする習慣を身につけることが、認知症の予防になるとされています。

食事では、EPAやDHAなどのオメガ3脂肪酸を含む青魚、抗酸化作用のあるビタミンEやCを多く含む野菜や果物を意識して、なるべくたくさんの種類の食品を摂りましょう。

運動でも認知症予防

運動が認知症予防に効果があるとされることには、いくつかの理由が考えられます。

まず、運動により血圧を下げる効果、血糖値の上昇を抑える効果、そして脳の血流を改善して神経細胞の活動を促進させることなどが期待できます。疫学的研究でも、運動をしている人のほうが認知症の発症が少ないことが示されています。

運動の種類としては、少し息が上がるぐらいの有酸素運動を定期的に行うのが有効です。その際、運動をしながら記憶や計算などの認知機能に関係することを加えると効果的です。たとえば、「か」で始まる言葉をできるだけあげる、などをしながらウォーキングをして、さらに脳を活性化させましょう。

