

知って、始めて、みんなで  
始めて、続けよう

今日からできる認知症予防

## エピソード記憶

「昨日の夕飯に〇〇を食べた」など、いつ、どこで、何をしたという出来事を記憶し、それを思い出す力です。

### 〈鍛え方〉

☆食べた物や買った物を日記に書き留めましょう!

慣れてきたら「2日遅れの日記」に挑戦。時間をさかのぼることで鍛えられます。



## ① 頭を使う生活をしよう!

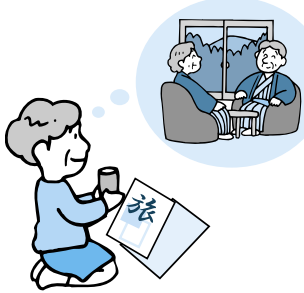
認知症になる前から低下し始める脳の機能は次の3つです。これらの機能を集中的に使い、鍛えることが認知症予防に効果的です。

## 計画力

1日の予定や料理の手順、旅行の計画など、段取りを考えて行動する力です。

### 〈鍛え方〉

☆囲碁・将棋や麻雀、トランプなどもおすすめ! 相手の手を読むと同時に自分の攻め方を考える活動は、計画力を高め脳を刺激します。



## 注意分割力

「おかずを作りながらお風呂の支度をする」など、2つ以上のことに注意を配りながら、同時に適切に行う力です。

### 〈鍛え方〉

☆料理や掃除などの家事がよいトレーニングに!

ひとつの用事を済ませてから次のことに移るのではなく、いくつかのことを同時に行うようにすると鍛えられます。



## 認知症予防に役立つ習慣

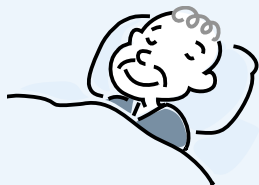
### ◆人付き合いのある毎日

人との交流や会話をすると脳が活発に働きます。家族や友人との会話を絶やさない毎日を過ごしましょう。



### ◆「短い昼寝」と「夕方の運動」

短い昼寝(午後1～3時の間で30分程度)と夕方の運動は、睡眠のリズムを整え脳の健康に役立ちます。



### ◆人に頼り過ぎない生活を

身の回りのことは人任せにせず、自分で行いましょう。脳は使わないとどんどん衰えます。



## ③

## 大切なのは生活習慣

体が元気でなければ、元気な脳も保たれません。元気な脳を保つ秘訣は日々の心がけにあります。栄養・運動・休養に気をつけるとともに、楽しみのある毎日を過ごしましょう。

## 予防に効果的なウォーキング

## ②

## 有酸素運動をしよう!



- ◆ 1日に7000歩から8000歩
- ◆ 1日30分の早歩きを週5日程度(10分ずつの3回に分けてもよい)

体や頭に酸素を取り込みながら行う有酸素運動(ウォーキング、水泳、体操、サイクリングなど)は、脳の血流を増し認知症の予防に効果があります。