

かぼつちと  
一緒に♪



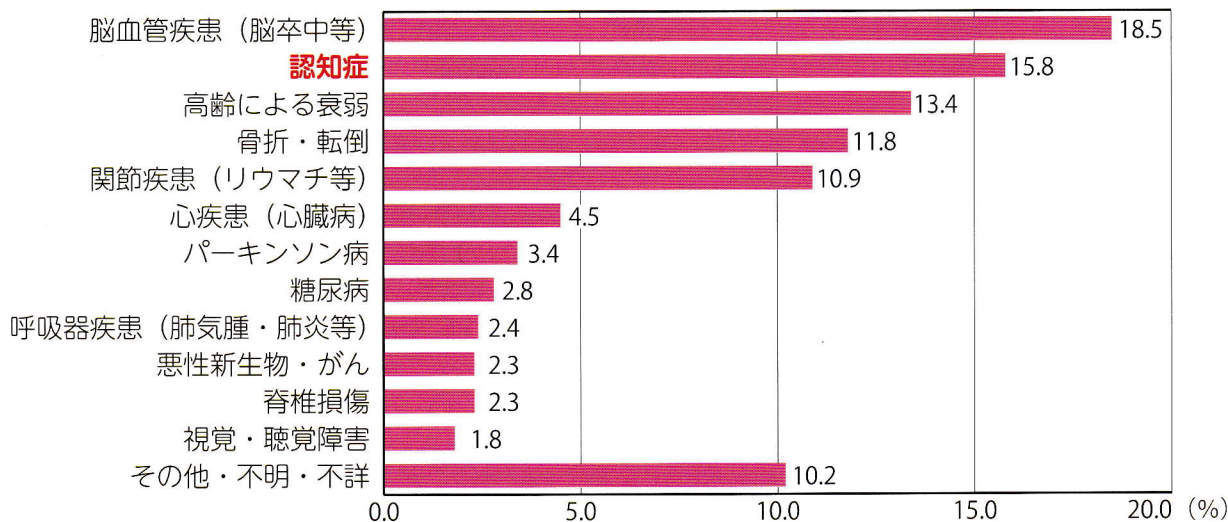
# 今から始める 認知症予防!!

## 認知症ってどういう病気？

いろいろな原因で脳の細胞が縮んだり動きが悪くなるために「物事を記憶したり、判断したりする力」や「時間や場所、人などを認知する力」などが低下して、日常生活に支障をきたしてしまう「脳の病気」だよ。



## 介護が必要になる主な原因の第2位が認知症です！



注：要支援者を含む。〈厚生労働省「国民生活基礎調査の概況」／平成25年〉

## 生活習慣病予防は認知症予防になることがわかってきています



高血圧症や糖尿病になると、  
認知症になる可能性が  
高くなるんだね！



名古屋市では65才以上の方が**無料**で受けられる**健康診断**を行っています。  
毎年受診をして、生活習慣病・認知症の早期発見・早期治療をしましょう。

# 生活習慣病と認知症予防のポイント

## 運動

脳の血流を良くし、脳の活性化につながる有酸素運動。無理なく始められるのがウォーキングです。からだにも脳にもうれしい効果が期待できます。

仲間と一緒にだと楽しいね！



水分補給は十分に

少し汗をかく程度の速歩が効果的です

病気があるかたは主治医に相談をして始めましょう

体調に合わせて無理をしないようにしましょう

### ワンポイント！

ウォーキングコースを季節に合わせて変更してみたり、自然の移り変わりをカメラに収めて記録に残してみたりすることは、計画する力の保持につながり認知症予防に役立ちます。



## 栄養

バランスよく食べることは、健康な体をつくり病気を防ぎます。行事食や旬の食材を取り込んだり、食事を楽しむことが大切です。

1日3食規則正しい食生活を送りましょう

いろいろな種類をまんべんなく食べる事が大切です

ときどき体重を計ってみましょう



## 口腔

しっかり噛んで食べることは生活習慣病の予防、認知症の予防になります。

一口30回噛みましょう。まずは最初の一口を30回から挑戦

歯とお口の健康は全身の健康に密接に関わっています。定期的に歯科検診を受け、1日3回歯を磨きましょう

