

# 認知症の予防について

認知症の発症を完全に防ぐことは困難ですが、生活習慣(運動や食事)などに気を配ることで発症のリスクを少なくすることができます。

## ～認知症予防のポイント～

- 運動を習慣化
- 意識した水分補給
- 禁煙を心がける
- 節酒を心がける
- 野菜を多めに、栄養バランスの良い食事を摂取する
- 減塩を心がける
- 間食、夜食は控える
- 口腔ケア(歯磨き、うがいなど)を行う
- 食事のときはよく噛む
- 睡眠不足を避ける
- 趣味、地域活動などに参加する など



- ① ほめること、ほめられること
- ② 役割・日課をもつこと
- ③ 心地よい刺激や笑顔も認知症予防になります。
- ④ 友人や家族などとコミュニケーションをとり、楽しく過ごすことも大切です。



## ～認知症予防体操～

### きっこう ●拮抗体操

- ・上肢左右拮抗運動  
左右の手それぞれが異なる動きを行うことで脳の活性を図る
- ① 前がパー、胸がグー(10～20回)
- ② 前がグー、胸がパー(10～20回)
- ③ 前がグー、胸がチョキ(10～20回)など次第に難易度を上げる



※他にも歌に合わせて行う体操など色々なものがあります。しかし、無理をしてケガをしないようにストレッチをしてから体操をするなど注意して行ってください。体操を行うときは「体・頭・心」に刺激を与え、リラックスして楽しみながら行ってください。

### ●脳トレーニング

- ・文字の色あてクイズ  
→文字の色を答える。文字と文字の色が異なるのでどの色を答えればいいのかを考える。そのため、判断力や集中力を高める。

※画用紙自体に色を塗り、その色と異なる色の文字を記入し、進行役を決め、「かるた」のように指示された内容のものを取り合うゲームにして、楽しく脳トレーニングをする方法もあります。

あお あか あか みどり きいろ

あか みどり みどり あお きいろ

あお みどり みどり あか きいろ

あお あか みどり あか きいろ

きいろ みどり あお あか あか