

主催：新座市

運営事務局：一般社団法人日本未病プラン協会



【認知症予防のための生活習慣】

ライフスタイルの改善や脳のトレーニングは認知症リスクを減らすことにつながります。日本未病プラン協会では以下の提言をおこなっています。

(裏面もご覧ください)

認知機能維持や酸化を防いで神経伝達材料になる食材を摂取しましょう

食事

- ・青魚 : いわし、さば、あじ、ブリ、さんま、ニシン など (DHA・EPA)
- ・緑黄色野菜 : かぼちゃ、にんじん、赤ピーマン など (・ビタミン A・カロテン、ビタミン C)
- ・大豆製品 : 豆腐、納豆、豆乳、味噌 など (神経伝達材料となるアセチルコリン)



◎咀嚼は脳にいいこと尽くし◎

食物は一口で 30 回噛みましょう。咀嚼は脳神経に重要なホルモンの分泌を促し、また胃腸の消化吸収も助けます。唾液には消化酵素の他に口腔内でウイルスや細菌に反応する成分が含まれており感染症予防にもなります。

適度な有酸素運動と別の動作を組み合わせて脳を活性化させましょう

運動

- ・デュアルタスク (運動と動作を組み合わせて、1度に 2 つのことを同時におこなう)
(例) 足踏みをしながら、歌を歌う、ウォーキングをしながらしりとりゲームをする
歩きながら計算をする
- 運動で筋肉から分泌されるホルモンは脳の神経細胞を活性化し脳機能向上につながります



五感を使ったリラックス法や睡眠の質を高めましょう

休養

- ・レモンやグレープフルーツなどの香り、アロマオイルで嗅覚を刺激する
- ・心地よい好きな音楽を聴く
- ・マッサージで癒し効果を得る
- ・時には雄大な自然の景色を楽しむ
- ・呼吸に意識を向けて、ゆったりとゆっくりと鼻から息を吸って、一旦おなかに溜めてからゆっくりと息を吐く
- ・入浴は寝る1時間半前に済ませる



脳の活動を高めましょう

知的活動

- ・料理をする
複数の作業を同時に行うため脳をフルに活用する
献立を立てる(計画)⇒材料を揃える(行動)⇒献立をもとに調理する(記憶・達成感)
皆と食べる時間を共有する(交流)
- ・日記を書く
脳に入った情報を箇条書き5行にする(記憶・無理なく続けられる)



「未病」とは病気になる手前の状態をいいます。

この段階であれば自助努力や専門家の指導で健康維持できます。

健康な状態から生活習慣を見直し、良い習慣を身につける方法、自分に合ったものを取り入れるようにしましょう。