

新しい日常における過ごし方 No. 6 ～認知症予防※1～

日中は暖かい日差しが入るようになってきましたが、一日の寒暖差が大きいので、体調を崩しやすい季節になっています。

病原菌に負けない健康な体づくりは、認知症を防ぐためにも大切です。春の心身の健康づくりとして、新しいことにチャレンジしてみませんか？

※1 「認知症予防」とは、“認知症になるのを遅らせる”ということです。

認知症予防のポイント

認知症は、生活習慣病（高血圧、糖尿病、高脂血症など）との関連があると言われています。例えば、野菜・果物・魚介類の豊富な食事を心がけたり、定期的な運動を行うなど、普段からの健康的な生活習慣が認知症の予防につながる事が分かってきました。

運動 (1日 10～15 分程度)

3密を避けた環境で運動を！

- ・散歩・ゲートボール・グランドゴルフ
- ・スクワット・椅子からの立ち座り
- ・座った状態で
足を上げたり下げたり
- ・朝ドラを見ながら
その場ジョギング など



趣味を楽しむ 新しいことに挑戦

自分の好きなことや楽しいことを日課にしましょう。楽しい＝脳への快刺激

- ・新聞の購読・読書（図書館へ行く）
- ・手芸・ぬり絵
- ・クロスワードパズル
- ・新しい情報に敏感になる
など



食事を工夫する

塩分・糖分は控えめに、いろいろな食材を少しずつ取り入れましょう。

- ・よくかんで食べる。
- ・水分補給を忘れずに
- ・青背の魚を食べる機会を増やす
- ・緑黄色野菜をたくさん食べる
- ・高血圧・糖尿病は
良い状態に保つ
など



会話、コミュニケーション (社会参加)

いつもより少し多めに、家族や友人との交流を楽しみましょう。

直接話す時はマスクを着けて、ソーシャルディスタンスを保ちましょう。

- ・電話やネットを使って
- ・買い物などの外出を楽しむ
- ・ボランティアや
地域の活動に参加する
など



こんな人は要注意！

体を動かす
機会がへった



趣味や楽しみがなくなった
新聞や本などを
ほとんど
読まなくなった



味の濃い物や
甘い物、油物
をよく食べる



※生活習慣病、血管病リスク

外出することや、
人と話をする
機会がへった



★脳への刺激、足りていますか？血管の老化や脱水なども認知機能低下に影響します。



『もの忘れチェック』が受けられます



地域包括支援センターで
もの忘れチェックが受けられ
ますので、ぜひ相談ください。

高齢者の健康や介護に関してなど、お気軽に
担当地区の地域包括支援センターにご相談ください。

守山市地域包括支援センター 【基幹型】

下之郷三丁目2番5号（すこやかセンター1F） ☎077-581-0330

南部地区地域包括支援センター【守山・小津学区】

勝部三丁目9-1 エルセンター敷地内 ☎077-585-9201

中部地区地域包括支援センター【吉身・玉津学区】※R3年4月～

下之郷三丁目2番5号（すこやかセンター2F） ☎077-584-5519

北部地区地域包括支援センター【河西・速野・中洲学区】

洲本町 1353 番地の2（北公民館内） ☎077-516-4160

