



◎ 今日からできる認知症予防！

・認知症とは、脳の働きが衰え、さまざまな記憶や判断力が失われ日常の生活に支障をきたす状態のことです。生活習慣を見直し、健康寿命を伸ばしましょう。

1. 認知症を予防する生活習慣

- 1 生活習慣病の予防意識を持つ
- 2 塩分・脂肪分を抑えた食事を心がける
- 3 適度に運動する
- 4 身の回りのことは自分でする
- 5 体を温めて血行をよくする
- 6 積極的に家族や知人と交流する
- 7 できるだけ笑うように心がける
- 8 なるべく頭を使う趣味を持つ

■特に大切な食生活について

- ・バランスの良い食事
- ・摂取カロリーを守る
肥満は認知症のリスクを高める
- ・塩分を控える
1日の摂取量は約6g未満
香辛料で減塩する
- ・間食、糖分を控える
- ・意識してよく噛む
30回以上かむ
- ・三食しっかり摂る
朝:昼:夕=3:5:2の割合で食べる

認知症予防にお勧めの食材と食べる頻度

・たんぱく質、脂質、炭水化物、ビタミン、ミネラルの栄養バランスの良い食事を実践しましょう。

睡眠と運動も認知症予防に大切です。

睡眠・・・7時間ぐらい(昼寝30分も大切)

運動・・・毎日室内でも出来る簡単な運動

椅子に座ってもも上げ、足首回し、
階段1, 2段の昇り降り10回から30回他
散歩30分から60分

おすすめの食材	緑黄色野菜 カロテノイド	その他の野菜 食物繊維
	週6日以上	
	週5回以上	181回以上
豆類 大豆イソフラボン	ナッツ類 α-リノレン酸	ベリー類 アントシアニン
	週3回以上	
	週5回以上	週2回以上
全粒穀物 ビタミン ミネラル、食物繊維	魚 DHA/EPA	鶏肉 イタソールジペプチド
	183回以上	
	なるべく多く	週2回以上
オリーブオイル オレイン酸、 ポリフェノール	ワイン ポリフェノール (レスベラトロール)	優先して使用
	1日 グラス1杯	

介護保険で利用できるもの

手すり (工事不要、置くだけベース板:約20Kg)
(転倒、骨折予防にその日から必要な場所へ設置)



介護保険には、高齢の方やそのご家族を支援するさまざまな福祉サービスがあります。お気軽にご相談ください。

・介護保険は、だれでも利用できるの？
 ・介護サービス利用は、いくらかかるの？
 ・介護サービスは、どうすれば利用できるの？
無料でお手続きいたします。
お問合せ先

