

認知症の予防について

認知症予防についての考え方

1. 発症のリスクを少なくする

- アルツハイマー型認知症では、運動をはじめとする生活習慣病対策が発症のリスクを減らす（発症を遅らせる）ことが示されています。また、高血圧や糖尿病、肥満などの対策も有効です。

2. 脳の活性化を図る

- 老化による脳の変化に廃用（使わないこと）は加わると認知症の発症や進行を早めます。
- 脳を活性化する方法として、趣味や習慣を楽しく継続して行うことです。

3. 体調を整え、身体も心も元気に歳を重ねる

7つのポイント

- ①水分 1日 1500ml はとりましょう
- ②食事 1日 1500 キロカロリーを目指しましょう
- ③排便 3日以上ためないようにしましょう
- ④運動 ウォーキングなど気持ちよく体を動かしましょう
- ⑤外出 1日 1回は外出しましょう
- ⑥趣味 趣味をつくりましょう
- ⑦仲間 多ければ多いほどよい



もの忘れチェックリスト

1. 何度も同じことことを言ったり聞いたりする
2. 物の名前が出てこなくなった
3. 置き忘れやしまい忘れが目立ってきた
4. 以前はあった関心や興味が失われた
5. だらしがなくなった
6. 日課をしなくなった
7. 時間や場所の感覚が不確かになった
8. 慣れた場所で道に迷った
9. 財布など盗まれたという
10. ささいなことで怒りっぽくなった
11. 蛇口・ガス栓のしめ忘れ、火の用心ができなくなった
12. 複雑なテレビドラマが理解できない
13. 夜中に急に起きだして騒いだ



3つ以上あてはまった方は、まずは相談

この認知症のチェックリスト項目は、あくまでも目安です。
認知症を診断するものではありません

