

認知症予防のために 今日からできること

認知症の発症には、生活習慣病（高血圧症・糖尿病・脂質異常症など）が深く関係していると言われています。そのため、認知症の予防には、生活習慣病の予防や、脳に刺激を与える活動的な生活を心掛けることが大切です。認知機能の低下は、10～20年かけて少しずつ進行すると言われています。「まだまだ先の話」と思わず、毎日の生活の中でできることから始めましょう！

運動 (身体運動)



- 掃除や洗濯、買い物など、日常生活で積極的に身体を動かしましょう。
- ウォーキングやジョギングなど、自分のペースで行う運動習慣を持ちましょう。
- ウォーキングの際に、「しりとり」や「引き算（例えば、ある数からずっと3を引いていく）」など、頭を使いながら運動をするとさらに効果が上がります。

食事 (栄養)



- 塩分や糖分の摂りすぎに注意するなど、生活習慣病を予防する食生活を心掛けましょう。
- 認知症予防に有効と言われる青魚、野菜や果物をバランスよく食べることが大切です。
- 噛むことで脳細胞が活性化されます。ゆっくりよく噛んで食べましょう。

社会参加 ・生活



- 買い物などちょっとした外出も立派な社会参加です。
- 自主的な住民活動やボランティア活動、趣味の集まりなど、楽しめる「通いの場」に参加するとさらに認知症予防につながります。
- 趣味や生きがいを持つことは脳と心の刺激になり、認知症予防だけでなく、心身の健康にもつながります。

そのほか



- 禁煙、禁酒をしましょう。
- 30分程度の昼寝をし、脳を休めましょう。
- 耳の聞こえが悪くなったら耳鼻科を、目が見えにくくなったら眼科を受診し、耳と目を良い状態に保ちましょう。
- 歯磨きなど、口の中のケアをしっかり行いましょう。歯や義歯などの調子が良くないときは歯科医を受診し、歯と口を良い状態に保ちましょう。



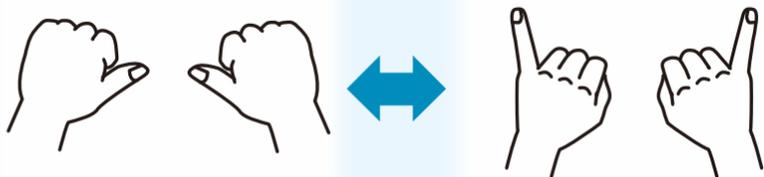
一緒にやってみよう！

パリポリくん健康体操



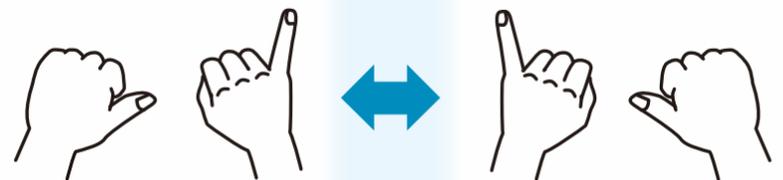
指先の細かい体操で、脳を活性化！できなくても、笑いながら楽しく動かしましょう！

指体操① おやおや、こっこ



- ① まず、両手を「グー」にします。
- ② 両手の親指を立てます。
- ③ 両手の親指を下げ、小指を立てます。
- ④ 親指→小指→親指→小指を繰り返します。

指体操② 親子おいかけっこ



- ① まず、両手を「グー」にします。
- ② 右手は「小指」を立て、左手は「親指」を立てます。
- ③ 右手と左手を入れ替えます。（右手は「親指」を立て、左手は「小指」を立てる）
- ④ これを交互に繰り返します。右手と左手の親指・小指が「おいかけっこ」するようなイメージです！

パリポリくん健康体操は、健康づくり・介護予防を図るための草加市オリジナル健康体操です。ここでご紹介した体操のほかにも、簡単な体操や脳トレなど様々な内容があり、市の介護予防教室でも実施しているほか、YouTubeでも視聴できます。

草加市ホームページ
「パリポリくん健康体操」

