

## テーマ「認知症を予防しよう」

○認知症とは？…何かの病気によって起こる症状や状態の総称です。何かの病気によって脳の神経が壊れ症状や状態を言います。

○認知症の種類…＜アルツハイマー型＞

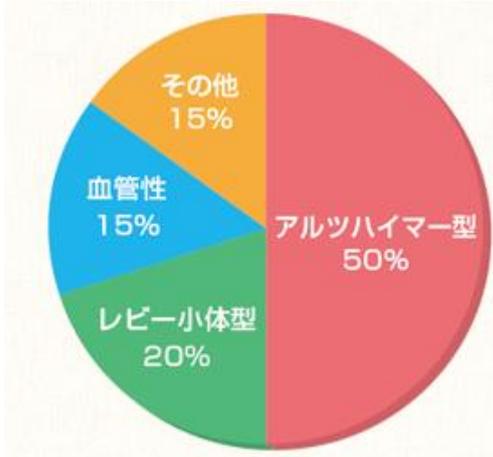
物忘れから気付くことが多く、今まで日常生活でできたことが少しずつできなくなっていきます。β たんぱくやタウ蛋白という異常なたんぱく質が脳にたまって神経細胞が死んでしまいます。脳が萎縮してしまいます。

## ＜レビー小体型認知症＞

実際にはいない人が見える「幻視」、眠っている間に怒鳴ったり、規制をあげたりする異常行動などの症状が目立ちます。脳の神経細胞の中に「レビー小体」と呼ばれる異常なたんぱく質の塊が現れてくると認知症になります。

## ＜血管性認知症＞

脳梗塞や脳出血などによって発症する認知症です。脳血管に障害が起きその周りの神経細胞がダメージを受けると認知症になります。



○こんなことに思い当れば、認知症？

- 物忘れがひどい
- 判断・理解力が衰える
- 場所・時間がわからない
- 人柄が変わる
- 不安感が強い
- 意欲がなくなる



○認知症は予防できる

- 1. 食習慣、野菜・果物(ビタミン C、E、βカロチン)をよく食べる。魚(DHA、EPA)をよく食べる。赤ワイン(ポリフェノール)を飲む
- 2. 運動習慣 週3日以上の有酸素運動をする
- 3. 対人接触 人とよくお付き合いをしている
- 4. 知的行動習慣 文章を書く・読む、ゲームをする、博物館に行く
- 5. 睡眠習慣 30分未満の昼寝 起床後2時間以内に太陽の光を浴びる

## 生活を活発に



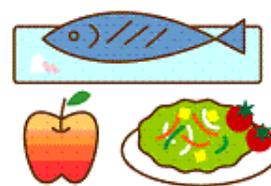
人との交流は脳を活性化させます。

## 有酸素運動



血流を促進し、脳に十分な酸素と栄養を送りましょう。

## 食事



野菜、果物、魚を多くとりましょう。