

## ○物忘れと認知症の違いは？

★「認知症によるもの忘れ」と「単なるもの忘れの違い」

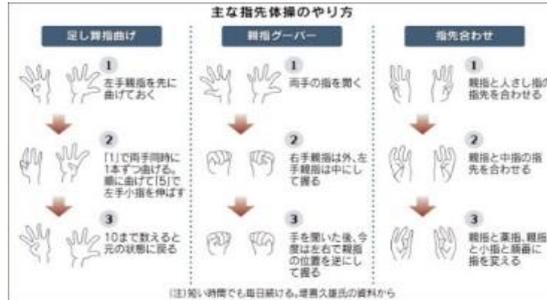


## ○認知症は予防出来るのか？

- ・現時点では確実な予防法は無い。
- ・どうすればなりにくいかわかってくる。対策としては1. 日々の生活習慣 2. 脳の機能を鍛える。
- 1. 生活習慣の改善として
  - ・食べる時は腹八分目。甘い物ばかり、お肉ばかり食べない。塩分を控え、海藻や野菜、果物などバランス良く食べる。
  - ・生活習慣病(高血圧、糖尿病、高脂血症など)を治療せず放置しない。
  - ・歯の治療をする。
  - ・有酸素運動を行う。

### 2. 脳トレ

- ・パズル、読み書き、計算、折り紙、麻雀、囲碁、将棋、オセロ、絵を書く、俳句を詠む回想法など。
- ・新しいことを行う。
- ・2つの事を同時に行う「ながら動作」



|   |     |   |   |   |   |   |   |
|---|-----|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 色   | 青 | 緑 | 青 | 緑 | 黒 | 赤 |
| 2 | 読み方 | 黄 | 緑 | 黒 | 緑 | 茶 | 黒 |
| 3 | 色   | 緑 | 青 | 赤 | 茶 | 赤 | 黄 |
| 4 | 読み方 | 黄 | 青 | 茶 | 黒 | 赤 | 緑 |
| 5 | 色   | 茶 | 黄 | 青 | 黒 | 黄 | 緑 |

## ○最後にみんなで脳トレをしました。その風景です。

