

3. 認知症予防のためにできること

認知症の予防とは、認知症の発症を遅らせる、認知症になっても進行を緩やかにすることです。高血圧、脂質異常症、糖尿病、肥満などの生活習慣病を予防することは、認知症の発症予防や悪化防止にもつながります。自分の体の状態を正しく知るために、定期的に健康診断も受けましょう。

1 しっかり食べる

食欲減退や食事の偏りによって、健康な体を維持するのに必要な栄養素が足りない状態を低栄養といいます。元気で長生きするために食に関心を持ち、おいしく楽しく食べる工夫を心がけましょう。

合言葉は主食・主菜・副菜！ バランスよく食べましょう！

- ・少しずつでも3食しっかり
- ・動物性たんぱく質を十分に
- ・噛む力を維持しよう
- ・適度な運動で食欲アップ

副菜

野菜、いも、海藻などを主な材料にした食事です。ビタミン、鉄、カルシウム、食物繊維などを多く含みます。

主菜

魚、肉、卵、大豆を主な材料にした料理です。たんぱく質や脂質を多く含みます。

主食

ごはん、パン、麺などの穀類を主な材料にした料理です。炭水化物を多く含みエネルギーのもとになります。

2 身体を動かし、脳に刺激を与える

身体を動かそう

有酸素運動の中でも、気軽に行えるウォーキングは脳の活性化に効果があります。家事や散歩など無理のない範囲で毎日の習慣にしましょう。

背筋を伸ばそう

視線は15m先

腰の回転を意識して
歩幅を大きく

かかとから着地、
つま先で地面を蹴る

肘を軽く曲げ、
腕の振りを大きく



「自分でできる
介護予防」の動画
はこちらから



脳に刺激を与えよう

健康な脳を保つ秘訣は毎日の心がけにあります。

- ・よく笑う
 - ・ほめる、ほめられる
 - ・やりたいこと、好きなことをする
- 日々の生活を楽しむことは、脳の活性化につながります。



社会との関わりを持とう

「何をしたらよいか」ではなく、どう刺激のある生活を送るかが重要です。



人とたくさん話す



よく外に出る



役割・日課を持つ

3 実践！お口のケア

素敵な笑顔、おいしい食事、楽しい会話、全てに関わるのが口の機能です。顔の筋肉を動かすことで、脳の血流量を増やし、よい刺激を与えます。また、歯磨きや入れ歯の手入れをしっかり行い、口の中を健康に保つことも認知症の予防につながります。

毎日続けよう！あいうべ体操（口の体操）

「あいうべ」を10回繰り返します。この体操を1日3セットやりましょう。舌の動きが良くなることによって、免疫力も高くなり、飲み込む機能も向上します。



4 健康診断を受けましょう

問合せ先		連絡先
国民健康保険の方	八戸市国保年金課 管理給付グループ	43-9376
後期高齢者医療制度の方	八戸市国保年金課 後期高齢者医療グループ	43-9065
上記以外の方	各医療保険の健康診断窓口	

※いずれも、長期入院・施設入所している方は、対象にならない場合があります。