

6. 今日からできる認知症予防

認知症予防の3つの原則

1

よく
食べよう

2

よく
歩こう

3

よく外に
出よう

1

1日10品目きちんと食べましょう

粗食の人は、多様な食品を摂っている人に比べて、老化のスピードが約65%も速くなることが分かっています。脳の細胞をつくるのも、働かせるのも、毎日の食事で摂った栄養素です。脳が活発に働けるように、下記に挙げた10品目の食品をバランスよく摂りましょう。

卵

肉類

牛乳・
乳製品

魚介類

いも類

大豆
製品

緑黄色
野菜

油脂類

果物

海藻類



メモ

・特に動物性タンパク質をしっかりと！

中高年以降の食事では、動物性タンパク質が不足してくる傾向があるため、意識して摂りましょう。



・青魚に含まれる不飽和脂肪酸が脳を活性化！

青背の魚には、脳の神経伝達を活性化させて、脳の血流を良くする不飽和脂肪酸が含まれています。



よく噛んで ゆっくり時間をかけて食べる！

よく噛むことは、消化によいだけでなく、脳の血流量を増やし、脳によい刺激を与えます。

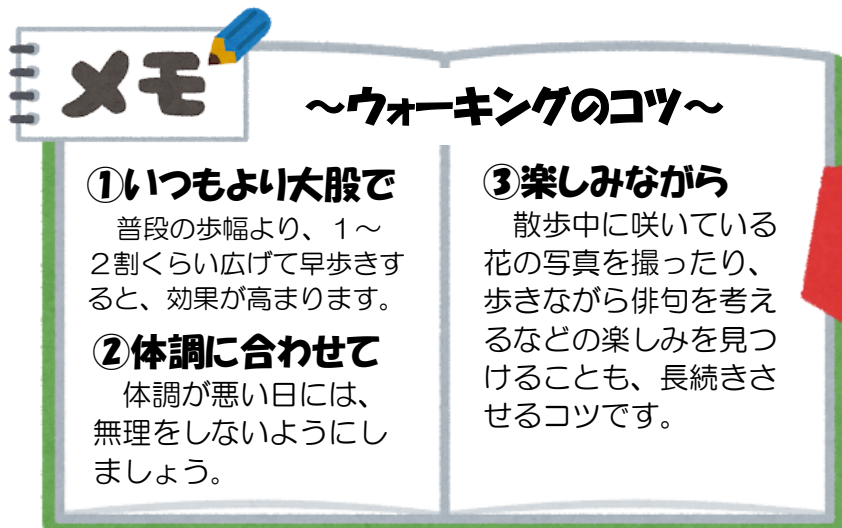
しっかり噛んで



2

歩幅を広げて姿勢良く歩きましょう

筋肉を動かすと、血流がよくなったり脳や身体により成分が作られます。ウォーキング（歩行）のような軽い運動と、筋肉を鍛える運動（筋トレ）の両方を行うとさらに効果的です。生活習慣にぜひ取り入れてみましょう。



手はしっかり
後ろに振る

いつもより
大股で！



3

行動範囲を広げましょう

年とともに足腰が弱くなっても、外出する機会の多い人ほど、歩行機能は保たれます。買い物でも、習い事でも、どんな目的でも外出する機会を増やすことが大切です。グループ活動に積極的に参加して、色々な人と会話をし、つながりを持つことは、脳へのよい刺激になり、認知症の予防に繋がります。

**①自分に合った
趣味を見つける**

生涯にわたって打ち込める趣味は、生活に張りを与え、外出や人との交流がうまれます。

**②おしゃれなど
身だしなみに気をつける**

高齢期こそ身だしなみに気を遣うことで、外に出て積極的に人と交流する元気が出ます。

**③ボランティア
などに参加してみる**

地域でできる活動に参加してみると、新たな出会いや刺激があることでしょう。



いつもより
ちょっと足を延ばす
小さな旅の計画を
立ててみませんか？