

## <認知症の予防 2>

それでは自分でできる予防です。もちろん認知症の進行を遅らせる効果もあります。

(注意) 認知症の危険因子として加齢、頭部外傷、  
複数の生活習慣病メタボリックシンドロームなど があります。

予防は、なんといっても日常生活のケア。

(予防) 仲間で趣味と運動を楽しもう！

①脱水予防 ～ヒトの細胞の大部分は水です。脳細胞もしかり！  
脱水により活動性の低下がおこります。少量を頻回にとること！

②栄養 ～栄養不足から活動能力が低下します。  
糖質（炭水化物）は脳の重要な栄養源です。

タンパク質・脂質は、筋肉・ホルモンの原材料になります。

\* 深夜徘徊者に脱水症状や栄養失調が多いようです

③運動 ～体力が低下することで活動する意欲・歩行力が弱くなります。歩くことは食事・排泄・入浴・家事などの活動を支える大きな要素です。とくに有酸素運動（散歩など）は体力向上、抗うつ効果・認知の改善が期待されます。

④趣味、余暇の活動 ～興味・関心・意欲といった心的エネルギーは記憶や言語に大きな関わりがあります。

ひとつの趣味・余暇活動より二つ三つとおこなうと

より脳への刺激が強くなり効果的です。