

さあ実践!

# 認知症を防ぐ生活習慣



認知症にはまだ解明されていないことが多いのですが、危険因子となる行為・習慣や、症状の改善に有効な予防策が明らかになりつつあります。取り組み次第では発症を防いだり、症状の進行を遅らせられることもわかってきました。そのためには、早期発見・早期治療が必要です。認知症を疑うような行動や体調の変化に気づいたら、「気のせいかな」「大したことはない」と自分で判断せず、専門の医師や相談窓口へ相談しましょう。

## 食習慣 脳の老化を 大きく左右

### ①野菜と魚を積極的にとりましょう

魚に多いEPAやDHAは血栓を予防して脳内の動脈硬化を防ぎ、脳内の血流をよくします。にんじん、かぼちゃ、柿などを始め、色の濃い野菜や果物にはポリフェノールが豊富です。

### ②よくかんで腹八分目

歯が抜けてしまっている人ほど認知症になりやすいことがわかっています。歯を守るには「よくかむ」ことが大切。奥歯までしっかり使ってかむと、細胞が元気になり、脳が目覚めます。そしてもうひとつ大事なのが、腹八分目。食べ過ぎていると、脳細胞の老化が早まります。

## 脳細胞 楽しい運動で 働きアップ

1日に3.2km以上歩く人と比べると、1日に400m以下しか歩かない人のアルツハイマー病発症のリスクは2.21倍、脳血管性認知症のリスクは1.17倍と、どちらも高くなっています。また、運動を楽しく続けるほど、脳の海馬で若くて元気な神経細胞が生まれ記憶がよくなることもわかっています。積極的に体を動かして暮らしましょう。

## 笑いましょう 笑える人にはドーパミンが!

笑うと、脳の奥のほうからドーパミンという神経伝達物質があふれ出てきます。ドーパミンは喜んだときに分泌される物質で、脳の覚醒レベルを上げて記憶や学習能力を高め、認知症を防ぎます。たとえ面白くなくても、楽しくなくても、大きな笑顔をつくっていると、脳は楽しいから笑っているんだと受け取り、ドーパミンを分泌します。仏頂面をしているよりも、意識的にニコニコしているほうが脳は衰えないのです。

## いくつになっても“やってみる” 脳の活性化は その心から

今までと違う方法や新しいことに挑戦していると、脳には新しい情報伝達の回路が生まれ、認知症を防ぐ力がつきます。新しい習いごとを始めたり、つくったことのない料理に挑戦してみたり、初めての場所へ旅行をしたり、積極的に楽しみを増やしてみましょう。

### <認知症相談窓口>

三重県認知症コールセンター 059-235-4165

(月～金、9時半～17時半、祝日・年末年始は除く) 社団法人 認知症の人と家族の会

認知症電話相談 0594-41-2383

(月～金、10時～16時) 認知症疾患医療センター 医療法人康誠会東員病院

朝日町地域包括支援センター 059-377-2941

(月～金、8時半～17時、祝日・年末年始は除く) 朝日町社会福祉協議会