

規則正しい生活や食生活、適度な運動など生活習慣病の予防が認知症の発 症や進行を遅らせることにつながります。

## 1.運動習慣



有酸素運動のウォーキングや体操 など、週2回30分以上を目標に 「楽しみながら」 続けましよう。

文章を読む、書く、趣味など生活 を明るく楽しみましょう。



### 3.食生活と水分摂取

- ①主食・主菜・副菜を揃え、特に10食品群(肉、魚、卵、牛乳・乳製品、大豆・ 大豆製品、緑黄色野菜、海草、いも、果物、油脂類)を意識して食べましょう。 特に炭水化物に偏った食事は血糖値を上昇させるので控えましょう。
- ②塩分は控え、薄味を心がけましょう。(1日の目安として男性7.5g未満、 女性6.5g未満、血圧が気になる方は6g未満)
- ③十分な水分摂取も重要です。(飲み物として1日1.50程度)

# 4.人と交流する



仕事の継続、地域の活動、介護予 防教室などに参加して人と交流し ましょう。



歯磨きと歯周病ケアで歯の健康 状態を保ち、定期的に検診を受 けましょう!

介護が必要な状態になる原因の一つはフレイル(虚弱)といわれています。 フレイルは、加齢に伴って筋力や心身の機能が低下した状態をさします。 体力の低下などの身体的な問題だけでなく、気持ちの落ち込みや意欲の低 下といった心理的な問題や、閉じこもりなどの社会的問題もフレイルの要 因であるため、フレイルを予防することは認知症の予防にもつながります。 フレイルの状態を早期に発見して、介護が必要な状態になるのを防ぎまし ょう。

### フレイル状態になっていないかチェックしてみましょう

- □ 最近体重の減少があった
- □ 疲れやすくなった
- □ 買い物でペットボトル(2 kg)などを運ぶのが難しくなった(筋力低下)
- □ 横断歩道で青信号の間に渡るのが難しい
- □ 外出する機会が減った(身体の活動性の低下)

※5つの質問のうち、3つ以上該当する場合はフレイル、 1~2つ該当する場合はフレイル予備軍の可能性があります。

