

# 2

## 認知症の予防につながる5つの習慣

認知症は予防することができます。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非常に大切です。

### 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」続けましょう。



### 2

#### 生活を楽しむ

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

塩分は控えめ(目安1日10g以下)、お酒はほどほどに。肉・魚・野菜・果物などバランスのよい食事(1日、30品目程度)、十分な水分を摂取しましょう。

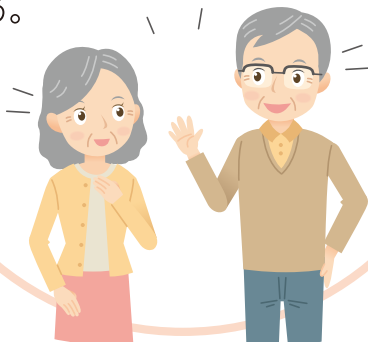


(心不全・腎不全などで医師から制限をされている場合は、それに従ってください)

### 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。



### 5

#### 歯の健康維持

歯磨きと歯周病ケアで歯の健康状態を保ちましょう。

