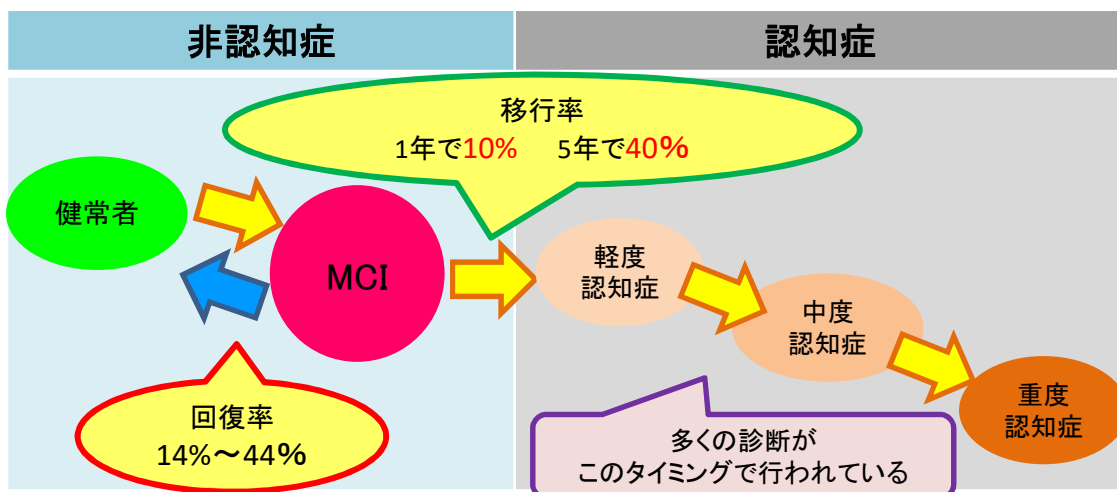




栄養だより 2020.6月号 「認知症予防」

とっさに言葉が出てこなくなったり、物事の段取りに時間がかかるようになってきたことはありませんか？
もしかしたら認知機能が低下している可能性があります。

<認知症までの経過>



MCI(認知症の前段階)は治療・予防をすることで認知機能が回復したり、発症が遅延することがあります。

早期に気づき、対策を行うことで症状の進行を阻止することができます



<認知症を遅らせるポイント>

交流

会話が得意な人よりも1人で家に閉じこもりの人は、認知症になるリスクが**8倍**高くなります。
歌をうたったり、テレビをみて笑ったりして楽しい時間を作りましょう!

頭を使う

段取りよく料理を行ったり、パズルをすることで脳機能を集中的に鍛え、**脳の血流が改善**します。

食事

肉の脂身や植物油脂は悪玉コレステロールを増やし**動脈硬化**となり、脳への血流が十分に行きわたらず、認知症の原因へ繋がります。緑黄色野菜や魚を意識して摂取しましょう!

睡眠

睡眠不足が続くと脳細胞を死滅させる物質が蓄積されます。
7時間を目安に睡眠をとり、**起きて日光**を浴びると自律神経が整います。



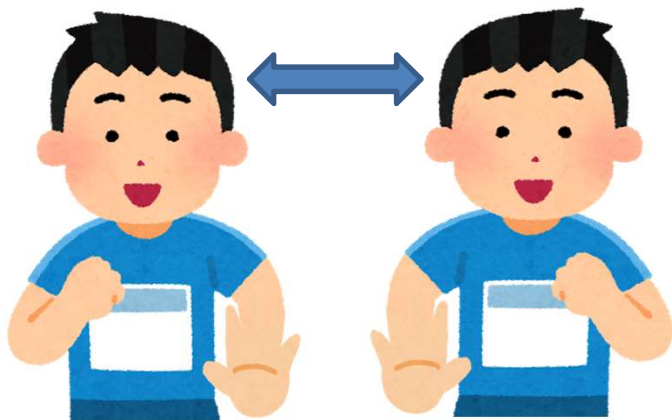
運動

頭を使いながら、手足を使う**コグニサイズ**をすることで、体の健康を促すと同時に脳の活動を活発にし、記憶力の改善に繋がります。

<コグニサイズをやってみよう>

【グーパー運動】

- ①前に出した手は**パー** 胸の手は**グー**
交互に手を入れ替る

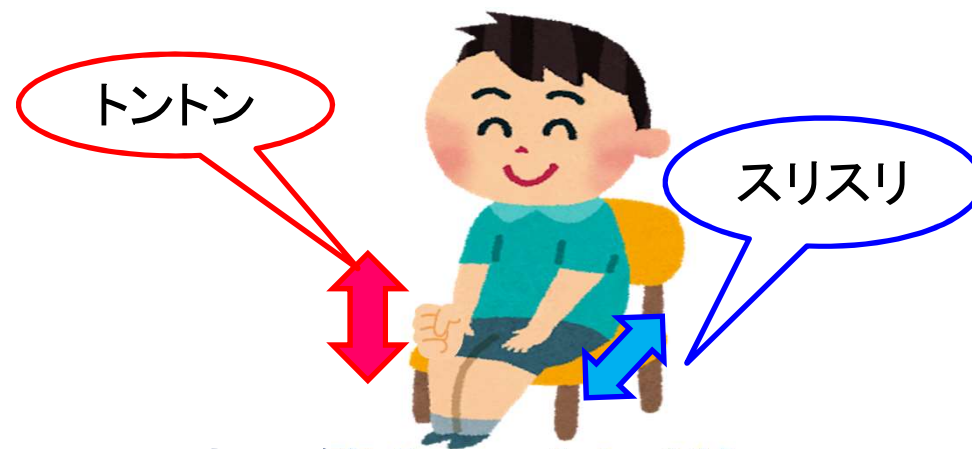


- ②前に出した手は**パー** 胸の手は**グー**
手拍子をして交互に手を入れ替える



【スリスリ・トントン運動】

- ①**右手**で膝を上下に**トントン**と叩きながら
左手で膝を前後に**スリスリ**こする
5回行ったら手を入れ替える
右手でスリスリ 左手でトントン



【引き算ウォーキング】

ウォーキングしながら
100から7の引き算を
繰り返し行う

$$100 - 7 = 93$$

$$93 - 7 = 86$$

$$86 - 7 = \dots$$

