

認知症の予防／進行予防

予防について

「こうすれば認知症にならない」というわけではありませんが、以下のような取り組みをすることは、廃用症候群を防ぐなど、認知症のリスクを減らすことになります。

- 毎日続けること
 - 生活習慣病の予防
- が大切です。

一緒に仲間を持ちませんか？
他の人と話すことで
脳も活性化されます。



有酸素運動

ウォーキング



早足で、毎日30分以上続けて歩き、1日でトータルでは、7,000歩から10,000歩の歩行をめざしましょう。

膝などに負担をかけられない方は、水中ウォーキングなども有効です。

食事の工夫



食べすぎない

DHAやEPAを多く摂る

さば、いわし、ぶり、さんま、うなぎなど背の青い魚

カテキンを摂る

緑茶など

クルクミンを摂る

ウコン

抗酸化作用(老化防止作用)のあるものを摂る

ビタミンC・βカロチン くだもの、野菜など

ビタミンE 胚芽米、小麦胚芽、アーモンドなど

脳を活性化する

脳を活性化して生活能力を維持・向上させるリハビリテーションの原則

- 快刺激であること
- コミュニケーションをとるもの
一人で取り組むような活動ではなく、仲間や支援者と楽しく交流しながら行う活動が望まれます。
- 役割と生きがい
受動的になされるがままの活動ではなく、役割を担う活動が望まれます。
- 正しい方法の繰り返し
認知症では誤りが記憶に残りやすい。ミスを誘発しないようにサポートし、正しい方法を繰り返すことで、その能力を身につけるというアプローチが基本です。