

脳力アップではつらつ生活

不活発な生活によって脳の働きが低下すると、物忘れが増えたり、意欲が低下するなどして、更に心身が不活発になる悪循環に陥ります。この「脳機能の低下」が認知症の大きな原因の1つですから、『脳を活発にする生活・活動』を心がけましょう。また、脳細胞を減少させる病気などを予防するためには、『脳を守る生活習慣』も重要です。

脳を活発にする生活 とは、人との交流・知的活動 を多くすること

～ いきいきと活動的に、楽しく暮らそう～

- 家族以外とも交流しよう・地区の仲間と活動しよう
* 認知症になっても、生活を助け合える仲間づくり
- 趣味を持とう・趣味で人と交流しよう
(創造性のある趣味、頭を使うゲーム、体を使うスポーツなど)
- 身の回りのことは自分でやろう
- 新しいことに挑戦しよう・生活に変化をつけて楽しもう



「脳力アップ」のポイント

いくつかの「脳力」が低下することで認知障害が現れますので、日常生活の中で、楽しみながら「脳力」を鍛えて、脳機能の低下を予防しましょう。

☆ エピソード記憶 (体験・出来事を記憶して、思い出す力)

意欲を持って、忘れないようにする習慣を

- 外出や交流を楽しむ (体験・出来事を増やす)
- 出来事を思い出す (昨日の日記、家計簿)



☆ 注意分割力 (2つ以上のことに、同時に注意を配る力)

いくつも注意しながら、平行してする活動を

- 複数の人と会話する (3人以上、5～6人まで)
- 料理をする (献立を考える、調理する)



☆ 計画力・思考力 (段取りや順序を考えて、実行する力)

物事を順序だてて、手順を考える活動を

- 予定を考える (行動予定、スケジュール、旅行の計画)
- 手順を考える (作業手順、複数の料理の段取り)

☆ ^{りゅうちょう}言語流暢性（言葉を思い出す、解りやすい文章を作る力）

たくさんの言葉を使う、解りやすく話す習慣を

- 会話・交流を増やす（家族以外が効果的）
- 言葉を使う活動（俳句などの趣味、言葉のパズル・ゲーム）



☆ ^{しゅうかん}視空間認知（見たものから、場所や位置関係を理解する力）

様々な場所への外出・散策や、位置関係を考える活動・遊びを

- 外出、散策する（いつも同じ場所、同じ道順だと効果減）
- 活動（立体的な創作、整理整頓）、遊び（パズル、オセロ、囲碁、将棋など）

脳を守る生活習慣

脳の細胞を減少させる「アルツハイマー病」「脳血管疾患」などを予防するために、普段の生活習慣を見直しましょう。

其の壹. 定期的な運動の機会を持つ

（週3～5回、20～60分程度の有酸素運動）

其の貳. たんぱく質を適量摂取（肉と魚は同量、たまには青魚）

其の参. 野菜を多くとる・果物を適量摂取する

其の四. バランスの良い食生活

其の五. 深酒をしない（1合以内の飲酒は良い、週2日は休肝日を）

其の六. タバコは吸わない

其の七. 血圧・血糖・脂質のコントロールに気をつける

其の八. 昼寝は30分程度にする（1時間以上の昼寝は認知症になりやすい）



認知症を心配する方へ

★ 心配があれば、早期に『かかりつけ医』へ相談しましょう

- * 認知症のような症状でも、認知症ではない病気の場合があり、治療できます。
- * アルツハイマー型認知症の治療薬が増えました。早期からの治療が有効です。

★ 『もの忘れ』の段階と、認知症は違います

自分が忘れたことを自覚している場合は、老化に伴う「もの忘れ」の段階です。認知症を心配しすぎる方は、認知症になり易いため、不必要に恐れないことが大切です。

