

3) バランスの良い食生活

高カロリー食、低たんぱく食、低脂肪食は認知症のリスクを高めるとされています。バランスの良い食生活を心がけましょう。また、魚の摂取量が多いと認知症のリスクが低下するという報告があり、特に魚に多く含まれるオメガ3脂肪酸に予防効果が期待されています。



4) 禁煙

喫煙は認知症のリスクです。禁煙しましょう。



5) 余暇活動を楽しむ

以下のような余暇活動にも予防効果があるとされています。自分に合った余暇活動を楽しみましょう。



- ・知的活動: ゲーム、囲碁、麻雀、映画・演劇鑑賞など
- ・身体的活動: スポーツ、散歩、エアロビクスなど
- ・社会的活動: 友達に会う、ボランティア活動、旅行など

6) 「適度」な飲酒

適度な飲酒は認知症を予防するとされていますが、**酒量には注意が必要**です。

*ビールで瓶1本/日、日本酒で1合/日、
ワインでグラス1杯/日、週6日が「適度」とされています。



7) 健康食品について

様々な健康食品が、認知症の予防効果があるとして販売されています。しかしながら、病院で処方されるお薬とは異なり、その効果や安全性は科学的に不確かなものが多く、中にはとても高額なものもあります。主治医の先生ともご相談の上、注意してご使用ください。

■まとめ

認知症の基本的な知識と早期発見・早期治療・予防についてお話ししました。今回のお話が、皆さまやご家族の生活に役立てば幸いです。