

おれんじ通信

24

知って支える認知症

認知症は予防できる？①

“認知症を予防することはできるか”その答えを、100歳まで^朗に生きた先人に求めてみましょう。

100歳までの道のりは、まず足腰を鍛えることです。散歩のみでなく、筋肉に負荷を加えるレジスタンス運動（早歩き、階段昇り、スクワット）が大切です。さらに筋肉を鍛えることは、脳を鍛えることにもつながります。

次に、脳の構成や働きを良くする栄養をしっかり摂ることです。脳は、タンパク質と脂質でできています。良質のタンパク質と油（青魚に含まれる油、オリーブ油、ナ

ッツ類）を積極的に摂りましょう。また、甘



みの強い菓子類や果物は血糖値を上げ、認知症のリスクを高めるため控えましょう。さらに、脳の老化を防ぐ^秘訣は、いろいろなことに好奇心をもち、人と交流し、楽しく日々を過ごすことです。

◇ ◇

次回は「認知症は予防できる？②」です。なお、おれんじ通信への意見をお寄せください。

☎地域包括ケア推進課 06(4309)3013、FAX06(4309)3848