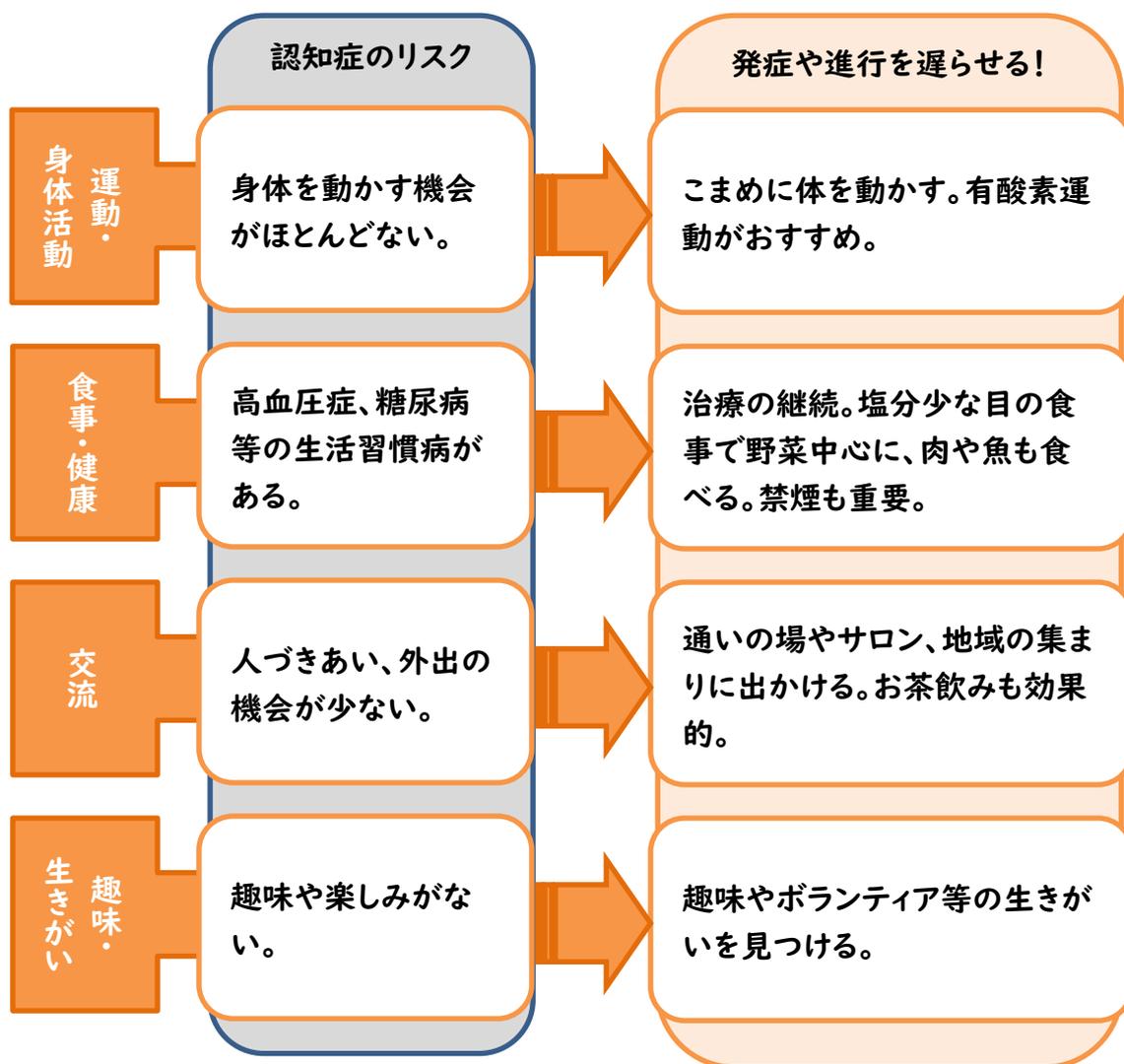


## 認知症を予防するために

認知症の発症や進行は、生活習慣に深く関係しており、生活習慣病を予防することが認知症の予防にもつながります。健康で若々しい脳を保ち、認知症に負けない脳を作るように心がけましょう。



### 認知症予防に強い脳をつくる効果のある成分と多く含まれている食べ物

ビタミン E	かぼちゃ、さつまいも、ほうれん草 等
ビタミン C	レモン、いちご、グレープフルーツ 等
βカロテン	アスパラガス、かぼちゃ、ピーマン 等
DHA や EPA	イワシ、サバ、サンマ 等
ポリフェノール	チョコレート、赤ワイン 等

## 認知症予防のポイント

### 認知症になる前から低下しはじめる 3つの脳の機能を集中的に鍛えましょう!!

#### ①エピソード記憶:体験を思い出す機能

～鍛える方法～

- ・家計簿をつける時、レシートを見ないで思い出してみる。
- ・2日遅れの日記をつける。(覚えておこう!と意識する、手がかりと一緒に覚える、思い出す時間を徐々に長くしてみる)

#### ②注意分割機能:2つ以上のことを同時に行う時に注意を配る機能

～鍛える方法～

- ・料理を作る時、同時に何品か作ってみる。
- ・人と話す時、相手の表情や気持ちに注意を向けながら話す。
- ・仕事をてきぱき片づける。

#### ③計画力:新しいことをする時に段取りを考えて実行する機能

～鍛える方法～

- ・旅行の計画を立てる。
- ・新しい料理を考える。
- ・園芸作業の計画を立てる。
- ・効率の良い買物の順序を考える。

