

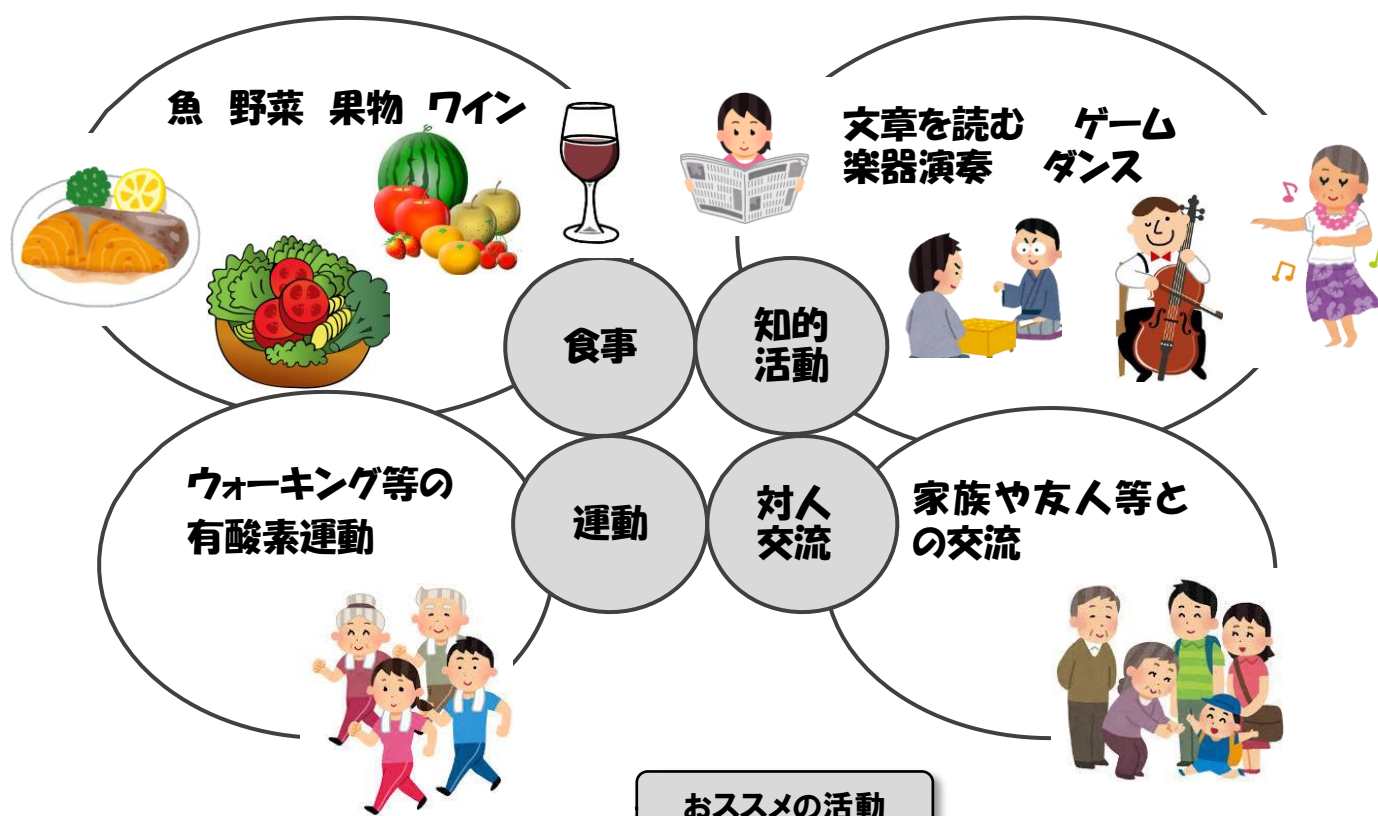
2. 認知症予防について

認知症は予防できる

正常の老化から認知症の診断がつくまでに5~10年の期間があります。この間の状態を認知症軽度認知障害(MCI)といいます。この時期に何らかの認知症予防のための生活改善をすると、半数近くの人が正常になったという研究報告があります。MCIに早く気づき、認知症予防を意識した生活を送ることで認知症を予防しましょう！

アルツハイマー型認知症の予防につながる因子

アルツハイマー型認知症の予防につながると考えられています。生活に取り入れましょう。



おすすめの活動

囲碁 将棋 麻雀 園芸 料理 パソコン 旅行
ウォーキング 水泳 体操 筋力トレーニング

生活習慣病予防が大事

若い頃から生活習慣予防を心がけた生活を送ることは、脳血管性認知症やアルツハイマー型認知症の予防につながります。糖尿病、高血圧、高脂血症、心疾患にならないように、なっても重症化ないようにコントロールしましょう。運動不足、多飲酒喫煙、食塩過剰摂取、肥満に気をつけましょう。定期的に健診を受けることや適切に医療を受けることも大切です。

参考：厚生労働省資料