

# 生活のしかたで認知症を 予防することができます

## 有酸素運動をしよう

ウォーキングなどの有酸素運動をすると、血流がよくなり脳に十分な酸素や栄養が送られるため、また脳血管疾患の予防にも有効なため、認知症になりにくくなるのがわかっています。週に2日以上、1日30分以上（10分ずつ3回に分けて行ってもよい）の有酸素運動が推奨されています。

週に2日以上、1日30分以上が理想。1日の歩数は7,000~8,000歩を目標に！



## 活発な生活で脳を活性化しよう

豊かな人間関係を築いている人、地域活動などに積極的な人ほど認知症になりにくいことがわかっています。また料理、旅行、園芸、囲碁、将棋、麻雀など計画力や思考力を多く使う活動や趣味も認知症予防に効果があります。



## 認知症予防に効果のある食生活をしよう

### 野菜を多く食べよう

野菜や果物に含まれているビタミンC、ビタミンE、βカロテンの抗酸化作用は認知症予防に効果があると考えられています。

#### ビタミンCを多く含むもの

キウイ、イチゴ、グレープフルーツ、ジャガイモ、キャベツ、小松菜、ブロッコリーなど



#### ビタミンEを多く含むもの

アボカド、カボチャ、玄米、春菊、ウナギ、ピーナツ、サツマイモなど



#### βカロテンを多く含むもの

青ネギ、アスパラガス、オクラ、カボチャ、ニンジン、トマト、ピーマンなど



### 魚を食べよう

サバ、イワシ、サンマ、アジ、マグロなど青背の魚に多く含まれているDHA（ドコサヘキサエン酸）やEPA（エイコサペンタエン酸）と呼ばれる不飽和脂肪酸には、脳の神経伝達をよくしたり、脳の血流をよくする働きがあります。

