

脳の健康の鍵は生活習慣にあり

脳は運動、食欲、睡眠、感情など私たちの生命活動を司る大切な部分です。
生活習慣の改善で心身だけでなく脳も健康に保ちましょう。脳を健康に保つことは認知症予防にも有効です。

脳を健康に保つ方法

○生活習慣病（特に糖尿病）の管理をしっかりしよう

高血圧や脂質異常症、糖尿病は脳卒中を発症しやすくなります。脳卒中や糖尿病が悪化すると、認知症の発症リスクが増大します。
生活習慣病を改善するには、治療はもちろんのこと予防することも大切です！

○色々なものを食べよう

生活習慣病の予防にもつながりますが、サプリメントや健康食品よりもまずは偏りのないバランスの取れた食習慣を整えましょう。

○いつまでも楽しく！

趣味や楽しみをもち、レベルアップを心がけましょう。
自分が楽しいと感じることが脳にとっても良い刺激になります。

○独りにならない、人づきあいは大切に

人と交流すると脳が活発に働き、脳を健康に保ちます。
毎日誰かと会話をしましょう。

○大人の嗜みはほどほどに

禁煙は言うまでもありません。また、飲酒が過度になると肝臓や神経への悪影響、栄養障がいをもたらす大きな原因となります。

こんな習慣を取り入れてみよう

ウォーキング

有酸素運動は脳の血流を増やします。また屋外を歩くことは目や耳だけでなく温度変化や香りなど脳への刺激にあふれています。季節の変化を感じながら、まずは散歩から始めてみましょう。

ももあげ体操

転倒が原因でけがをしたり、外出頻度が減ると認知症のリスクが増大します。背骨とふとももの骨をつなぐ筋肉（腸腰筋）を鍛えると足が上がりやすくなり、歩幅も広くなって転倒しにくくなります。



昼寝と夕方の運動

午後1～3時の間で30分程度の短い昼寝と夕方の運動は、快眠と睡眠リズムを、脳を健康に保ちます。

日記をつけてみよう

まずは、今日1日あったことや食べたもの、買ったものなどを自由に思い出して書いてみましょう。慣れてきたら「1日遅れの日記」「2日遅れの日記」という風に少しさかのぼってみることで、「記憶して思い出す」機能が鍛えられます。

椅子や手すりにつかまり、ふとももを3秒かけてゆっくりと上げる。
左右それぞれ10回を2セットやってみましょう。
週2回ペースが目安です。
椅子や手すりは動かない安定したものを使用しましょう。

生活習慣を整えて、心身と脳の健康を維持、増進しましょう。
生活習慣は認知症の発症や進行にも密接につながっています。

参考：令和3年度 認知症市民公開講座 亀岡市健康増進課