

# 脳に効く！今日から始める生活習慣

認知症の一番の原因は老化です。しかし、近年さまざまな研究により認知症の予防方法も明らかになってきています。認知症予防に効果が期待できる生活習慣を日常に取り入れ、いつまでも元気に過ごしましょう。

## 【食習慣】

地中海食は、認知症を半減する食事として知られており、魚やオリーブオイルを多く取り入れた食習慣であることが特徴です。オリーブオイルは、認知症予防に推奨される油であり、また魚はDHA EPAが多く含まれ、脳や身体に良いことで認知症予防効果が高いことが知られています。赤ワインのポリフェノールが認知症の予防効果が高いということも解っています。

## 地中海食は認知症を予防する



## 【聴覚】

耳の聞こえが悪いと注意や集中が低下するだけでなく、人と話すことが少なくなり、脳への刺激が不足し認知機能の低下につながりやすくなります。補聴器を使いましょう。



## 【視覚】

目が見えにくいと文字を読んだりすることも少なくなり脳への刺激は不足します。生活が活性化できず孤独に陥りやすくなります。メガネの使用や白内障など手術可能なものは早期に治療しましょう。



## 【運動習慣】

運動は認知症予防に効果が高く、推奨される予防習慣です。持続して行う有酸素運動が効果的です。(少し汗をかく・少し息が切れる程度の運動です)



20~30分の運動を週2回以上少し義務感を持って行いましょう。運動は、認知機能の維持と向上に効果が期待でき、もしも認知症になっても続けることで認知症の進行を遅くする効果もあります。

## 【睡眠】

人は寝ることで記憶が定着でき、睡眠障害があるひとは認知症の危険が高くなります。ひとそれぞれですが、認知症予防にはおおよそ5~8時間が適切な睡眠時間であることが解っています。



## 【脳内ホルモンで認知症予防】

前頭葉は脳の司令塔として気力や意欲の向上に重要です。前頭葉を活性化するホルモンはドーパミンで、ワクワクする活動で分泌やすくなります。旅行や料理、運動など、生きがいをもって意欲的に励むことができる活動を生活にとり入れましょう。

もう一つ、人の感情や記憶に関与し情緒を安定させるホルモンはセロトニンです。セロトニンは、音楽やゲーム、ダンスなど、もくもく集中する単純作業で分泌されやすくなります。これらのホルモンは認知症予防効果だけでなく、認知症になった時も症状軽減が期待できます。ワクワク・もくもくできる活動を生活にとり入れましょう。



## 【口腔ケア】

奥歯で噛むことで海馬の神経細胞が活性化されることもわかっており、歯が少ない人は認知症になりやすくなります。また、歯周病菌が認知症の原因ともなります。歯磨きを習慣にし、入れ歯を使用しましょう。



## 【人との交流・コミュニケーション】

社会的交流をもち人とコミュニケーションをとることで脳は活性化します。独身や一人暮らしのひとは、家族がいる生活より8倍認知症になりやすいというデータもあります。特に、孤独を感じる人ほど認知症の危険は高くなります。しかし、たとえ孤独でも目標をもって生き生き過ごしている人は認知症にはなりにくいことも解っています。人とのかわりは楽しんで積極的にいきましょう。

