

認知症予防とは？

「脳を守る」「ほかの部分で補う」予防

認知症の予防法は、大きく分けると脳の病気や異常から「脳を守る予防」と脳の異常を「ほかの部分で補う予防」の2つがあります。

●生活習慣病予防で脳を守る

脳の血管の動脈硬化などを招く生活習慣病を予防したり、病気になっても進行しないように主治医と相談しながらコントロールしたりすることが大切です。バランスのよい食生活や日々の運動習慣などは生活習慣病の予防に役立ち、脳だけでなく全身の健康を支えます。



●ほかの部分で補う

脳の一部に異常が起きても、ほかの健全な部分で補えるように脳を鍛えておくことも大切です。このような予備的な機能を高めるには、日ごろから積極的に脳に刺激を与えることが重要です。人づきあいが増える社会参加などは、脳へのたいへんよい刺激となります。



自分に必要な予防法を見つけましょう

認知症の予防に役立つことはたくさんあります。生活習慣の改善は、どれかひとつだけではなく、いくつも意識的に行うことが大切です。

運動(P4・18～22)、外出(P5)、睡眠(P6)、食事(P27～28)を参考に、今の自分に必要な予防法を見つけ積極的に実践しましょう。ただし、無理をしては長続きしないので、楽しく続けられるものを選びましょう。

また、難聴など感覚器の衰えは認知症を招きます。補聴器の使用などで対応をしましょう。

