

認知症予防

「認知症予防」と聞くと、“認知症にならないこと”だと考える方は多いかもしれません。昨今、認知症予防の取組において国が推進している「予防」の意味は、“認知症になるのを遅らせる”、“認知症になっても進行を緩やかにする”ということです。

では、どんなことが認知症予防につながるのか、クイズ形式で確認していきましょう！以下の認知症予防に関する問題（全5問）に、○か×でご回答ください。

- 問1 高カロリーな食事や、たんぱく質の少ない食事は、認知症のリスクを下げる。
- 問2 認知症予防には、なるべく運動はしないほうが良い。
- 問3 深酒やタバコは、認知症発症のリスクを高める。
- 問4 睡眠と認知症には、大きな関係がある。
- 問5 散歩や会話くらいでは、認知症の予防にならない。



答え・解説

問1：× → 高カロリー食や低たんぱく食等は、心臓病や動脈硬化症を引き起こし、脳血管性認知症やアルツハイマー型認知症のリスクを高めます。

問2：× → 簡単なものでも、運動をすることにより、筋肉や肺が大きく活動し、脳の活性化につながります。

問3：○ → 過度の飲酒や喫煙は、認知症の原因となる生活習慣病を引き起こします。また、飲酒のしすぎにより、アルコール性認知症を発症するリスクも高まります。

問4：○ → 認知症の原因となるアミロイド β は、寝ている間に排出されます。日中は適度に活動し、質の高い睡眠を十分とることが重要です。

問5：× → 散歩は脳の血流を良くし、認知機能を維持します。また、他の人と会話することで、言葉のやりとりや相手の表情などにより、脳が刺激・活性化されます。

みなさんは、何問正解できたでしょうか？

認知症予防には、毎日の生活習慣を改善することや、周囲の人との交流により、脳の活性化や精神的な安定につなげることなどが大切です。

また、認知症になっても進行を緩やかにするために、早期発見・早期治療も重要です。日々の生活習慣を見直しつつ、少しでも「認知症かな？」と感じることがあれば、“迷わず相談”“ためらわずに受診”するようにしましょう。