

超お手軽認知症予防法

予防に努めれば認知症のリスクを軽減できます。こんなに身近なもので手軽に予防ができるなら、是非取り入れてみたいですね。

簡単な運動と習慣に！

軽いジョキングや散歩・水泳・体操など汗が出る程度の運動を
1日30分毎日続ける事が重要

(運動する→セリライシンが増える→アミロイドβを分解する→アルツハイマー病の予防になる)

生活習慣を見直そう！

高血圧・糖尿病・脂質異常症を治せばアルツハイマー病も逃げていくそうです。

特に腹部の脂肪を減らすことが重要 (腹囲(ハソ圍) 男性85cm 女性90cm)

高脂肪食をやめ青魚・緑黄色野菜・果物中心の食生活でカロリーを制限しましょう。

(青魚にはDHA(ドサヘキサエン酸)が脳の炎症を抑え痴呆の発症を防ぐ他発症した人でも

DHA剤の服用で改善すると言われてます。 腹ハ分目に！！

海馬を活性化させよう！

・その日の行動を思い出しながら日記をつける (字を書く事は脳の老化を遅らせます。)

・新聞や本は声を出して読みましょう (1日10分 毎日続ける)

・簡単な計算は暗算でしましょう 例($17+7=24$ $17-9=8$)等

・スーパーのチラシを使って食材を3000分購入する組み合わせを考へてみる。

“3分間で、金額はぴったり 3000円になること”

例 ($500円 \times 4個 + 100円 \times 10個 = 3000円$) 等

脳は病気や老化で細胞が死んで減少してしまて、物忘れがおきるようになっても普段の生活の中で脳に刺激を与え続けて、脳を活性化すると生き残った脳細胞が機能を回復する事が出来るといわれています。

昼寝をする！

体を休めるというより、脳を休める目的、30分程度の昼寝をして脳を活性化するとアルツハイマーの発症リスクが20~30%減るといわれています。(1時間以上の昼寝をするのは逆効果)

飲み物で認知症予防?!

「ちょっとお茶でもしませんか？」

日本人は、しばしば緑茶やコーヒーを飲みながらおしゃべりを楽しめます。

おしゃべりをする→自体も脳に刺激を与えることだし、他者とかがわる

ことにも同じような効果があります。このように社交的であ

ることは脳にとって非常に良いことなのです。

赤ワインが痴呆にいいらしい。こんな話を耳にしたことはありませんか？

赤ワインに含まれるポリフェノールの一種(レスベラトロール)が胃の知覚神経を

刺激しそれが脳へと伝わり短期の記憶や学習機能に

関わる脳の器官(海馬)の神経細胞の機能が改善したり再生したり

するといわれています。適量はグラス2~3杯程度 毎日飲む

“注意”、アルコールの過剰な摂取は体への悪影響もあり、飲みすぎ

ないで下さい。白ワインでは効果がないそうです。



脳がよけがエル