

# 認知症の養生について

人口の高齢化が進んでおり、認知症の方は増えてきています。薬物と同時に日常の過ごし方がとても大切です。その養生についてお伝えします。

## 1 高血圧と高コレステロールを予防する。

血管を健康に保つことが重要です。食習慣も大切です。アメリカ在住の黒人はアフリカ在住の黒人より認知症にかかりやすいそうです。

## 2 野菜や果物を豊富にとる

ビタミンE、ビタミンC、カロチンなどは脳組織が酸化し、老化することを防ぎます。ナッツ、魚、トマト、果物、濃い緑色の葉もの野菜をとり、高脂肪の乳製品、赤身の肉、内臓肉、バターなどの摂取量はなるべく減らしましょう。



## 3 喫煙、大量の飲酒はやめる。

喫煙は血管を傷つけ、高血圧や認知症の原因になる万病の元です。即刻やめるべきです。大量の飲酒も認知症の危険を高めます。控えるべきでしょう。

## 4 適度の運動を

日常生活で運動を取り入れている人は認知症になりづらいという報告があります。週3回以上は汗ばむ程度の運動をしましょう。血圧やコレステロールを正常化します。さらに、脳の神経細胞を刺激し、細胞の新生を促進するといわれます。



## 5 頭を使いましょう

雑誌や新聞をよく読む人、囲碁や将棋やチェス、パズルといった頭を使うゲームをする人、楽器を演奏する趣味のある人は認知症の発症が少ないことがわかっています。頭を使うことで神経細胞の再生や神経ネットワークが強化されます。

## 6 人付き合いも大切です

友人や親戚とよくつきあったり、レストランや映画をよく見にいったりする人は認知症になりづらようです。



## 7 前向きなお気持ちで

うつ病が長引いて認知症になることもあります。楽しみを見つけ、ストレスの発散や気分転換を心がけましょう。

101歳で亡くなったアメリカの修道院の女性は、死後の解剖で脳がとても萎縮しており、完全なアルツハイマーでした。しかし死ぬ直前まで世間で起こることに興味があり、新聞を毎日全部読み、ボランティア活動をしていた彼女は全く認知症の症状は出ませんでした。脳が萎縮、老化しても元気な人もいます。生活習慣や頭の使い方によっては症状が出ないこともあるのです。

皆様が健やかに年を重ねられますように！



町田まごころクリニック

Machida Magokoro Clinic

〒194-0022 東京都町田市森野 2-8-15 AWA 渋谷ビル 1F

E-mail: info@magokoro-clinic.info

www.magokoro-clinic.info

ナヤマフヨウ

TEL :042-851-7824 (予約)

(FAX)