

# ものわすれ、 増えていませんか？

活動の自粛により人と関わる機会が減ることで、ものわすれが増えるなど、認知機能の低下が心配されています。

ここでは日常生活の中で取り組むことができる予防のポイントをご紹介します。

## ・ 認知症を予防する3つのポイント ・

1

生活習慣病の  
予防

2

ながら活動で  
予防

3

好きな活動を  
続けましょう

## 1 生活習慣の見直しで、認知症を防ぎましょう！ 生活習慣病の予防

アルツハイマー型認知症や脳血管性認知症は、糖尿病や脳血管障害など生活習慣病との関連が強いことが、わかっています。

生活習慣病の予防や治療は、確実に間接的な認知症予防となります。

## 塩分は控えめに、お酒はほどほどに、 バランスの良い食事を心がけましょう。

認知症予防に  
効果のある食品

- EPA・DHAが多く含まれる青魚
- 牛乳、チーズ、ヨーグルトなどの乳製品
- 納豆や豆腐、みそなど大豆イソフラボンが多く含まれる大豆製品

