

# コロナ禍により引きこもり、孤独になっていくことで、認知症リスクが増加!?



## \* 認知症にならないためのポイント \*

### 運動

- 週3回以上30分以上の**有酸素運動**
- **運動しながら頭を使うこと**を推奨 (例)
- しりとりや引き算をしながら歩く
- 3の倍数で手をたたいたり



### 睡眠

- **1日6時間以上**
- 昼寝は15時までに30分程度



### 食事

- 脳の神経伝達を活性化させ、血流をよくする不飽和脂肪酸（DHAやEPA）を多く含む**青魚を週2回以上**食べる（イワシ、サンマ、サバ、ブリ、サケ、うなぎ、はまち、真鯛など）
- 血中コレステロールや中性脂肪を低下させる働きがあるレシチンを含む**大豆・大豆製品**（豆腐や納豆など）
- 活性酸素により受ける、神経細胞膜のダメージを減らす作用のある抗酸化成分を多く含む**野菜・果物、ナッツ類、黒ゴマ**など



### 社会活動

- 脳活性化のため、新しいことや**わくわくドキドキすること**にチャレンジすること
- 買い物や散歩など、**外出の機会を増やすこと**
- 地域活動に参加し、**人と積極的に会話**をしましょう
- 脳活性化のために、**毎日笑って楽しく過ごすこと**



コロナ禍ではありますが、**密集・密閉・密接の3蜜を避け**、感染対策を行いながら色んな所に出かけ、色んな人と出会い、**楽しい時間を過ごして下さい**。元気に長生きする**秘訣**です!!

