

「ボケたくない人！」に お伝えしたい認知機能を維持させるポイント



令和8年5月15日発行

看護局

★定期的な運動

週に2回以上 1回30分以上 ウォーキングやジョギングなどの有酸素運動

★禁煙

喫煙者の認知機能低下リスクは非喫煙者の1.3～1.4倍もある

★健康的な食生活

1日400gの野菜 ・果物 と、魚など良質なタンパク質を積極的にバランスよく！

★節度ある飲酒

1日ビール中瓶1本、日本酒1合、ウィスキーダブル1杯が理想的

★体重のコントロール

★血圧のコントロール

収縮期血圧/拡張期血圧 = 140/90mmHg 以上で高血圧！

減塩を：男性1日7.5g・女性1日6.5g未満を

★血糖のコントロール

★脂質のコントロール

肉の脂身、スナック菓子などの飽和脂肪酸やトランス脂肪酸の多い食品を控えること

★こころ の健康の維持

うつ病と診断されたことがある人ではアルツハイマー病を発症するリスクが約2.5倍高い

寝る2時間前にぬるめのお湯にゆっくり5分以上つかることもおすすめ

★聴力の維持

中年期の聴力低下が認知機能の低下リスクを約2倍に増大するが、聴力低下の改善が認知機能低下リスクの軽減に有効なので、聞こえの改善にコミュニケーションの工夫を

★知的活動への取り組み

考える・記憶する・判断するなどの知的活動が認知機能低下を予防

今の知的活動が10年後の認知機能を左右する

★社会活動への参加

たとえば、社交ダンスをする人は認知症発症リスクが0.24倍減るという報告がある

地域のコミュニティへの参加もおすすめ！

