

認知症を予防するには？

生活習慣病（高血圧、肥満など）を予防することが、認知症予防にもつながります。規則正しい生活を心がけましょう。

適度な運動

ウォーキングや体操など毎日一日30分以上の運動を続けましょう。



バランスの良い食事

塩分と動物性脂肪を控え、魚・野菜・果物を中心としたバランスの良い食事を心がけましょう。



質の良い睡眠

睡眠環境を整えて、毎日の起床・就寝時間を一定にし、規則正しい生活を送りましょう。



社会とのつながり

老人クラブ活動や友人との交際など、積極的にコミュニケーションを図り、脳を活性化しましょう。



こころの健康

ものごとに対する興味と好奇心をもつよう心がけ、脳機能の衰えを防ぎましょう。



笑いのある生活

笑いが少ないと認知機能が低下してしまうので、意識して笑う機会を増やしましょう。



佐藤病院 認知症疾患医療センター

認知症ほっとコール

☎0238-43-6040

〈受付時間〉平日 9:00～17:00

〒999-2221 山形県南陽市栲塚948-1
TEL:0238-40-3170 (代表) FAX:0238-43-2076
Email:sato-hp@koutoku.or.jp

まずは、
ご相談を！

