

生活を工夫し認知症予防をしよう



認知症は加齢とともに誰もがかかる可能性があります。生活習慣病がある、人とのコミュニケーションが少ない、趣味などがない人は、認知症になる可能性が高いと言われています。それらを改善することが認知症の予防につながります。



日々の歯磨き、
入れ歯のお手入れ
を行い、歯周病検
査や、入れ歯の調
整を行いましょう

生活習慣病の
予防、早期発見
早期治療をしま
しょう

家庭内、
地域での役割
を続けましょう



適度に運動を
行い、足腰を
丈夫にしま
しょう



お酒、たばこ
は控えめにし
ましょう

高血圧、糖尿病
などの持病と上
手に付き合いま
しょう



毎日の生活で
認知症予防に
取り組んで行
きましょう

脳トレ学習、
音読訓練を行
い、脳を活性
化しましょう

趣味を持ち、
何かに熱中する
時間を持ちま
しょう

糖質・塩分を
取りすぎず、
バランスの良い
食事をとりましょ
う



密を避けな
がら、人との
交流を持ち
ましょう



認知症予防には「適度な運動」「適切な栄養」

「知的活動」「社会参加」が大事です

