さんの大半が糖質を取 すが、このような患者 たいと思います。 は別腹」という言葉にけが薄くなるため、糖 の〇〇」や「甘いもの り過ぎています。「締め 私は肥満症専門医とし の改善には「糖質制限 しやすい肥満・糖尿病 防において、肥満や糖 の患者さんを診ていま が有効と思われます。 症の予防について述べ ことを述べました。今 活習慣病の改善や、節 尿病、高血圧などの生 て、日々肥満や糖尿病 てですが、認知症を来 回はさらに詳しく認知 酒、 禁煙が有効である まずは食習慣につい 則回は、認知症の予 長野松代総合病院医師 延ばすには ものの大半が糖質です。の著書である「ゼロか らなくても大丈夫なの ことで、おかずの味付 しかも、一世代前とは に余計に食べてしまう ご飯などの主食が減る しまうのです。また、 肥満や糖尿病を招いて のデスクワーク、車で 異なり、冷暖房完備で 前川 り得ない糖質 につながり、 や血糖値上昇 現代人にとっ 動量の乏しい ト通販など活 の移動、ネッ 体脂肪の蓄積 の取り過ぎは、 ー源にしかな て、エネルギ す。 ら知りたい!糖質の も認知症の予防には重ており、このオメガ3 教科書」(西東社)をお 容が知りたい人は、私 読み頂ければと思いま すなわち、認知症の予 改善にもつながります。肉や魚、豆腐などの大 防に有効な食事療法は 「食」「運動」「知的活動」の改善を 糖質制限」の詳細な内 糖質制限」なのです。 たんぱく質バランス 適度な運動習慣 脂肪酸が豊富に含まれ ランスよく栄養を取る で食べる人が多く、バ 養素であるDHAやE 的に食べるように心が PAといったオメガ3 す。現代人は肉を好ん 魚には、脳に必要な栄 ける必要があります。 豆製品に含まれていま ために魚や豆腐を積極 知的活動 パズル、ゲーム、楽器演奏、学習etc 料理や農作業 日記を書く、本を読む、絵を描く 具体的な有酸素運動と めてくれるため、認知 運動が認知症予防に良 ています。 慣は認知症の予防にな 症の予防に有用とされ いと考えられています。を通じてほかの人と交 酸素を利用する有酸素 すときのエネルギーに 究から明らかになって わせて行うことがおす ため、有酸素運動と合 認知症の予防につなが る筋力トレーニングも グ、エアロバイク、水 ョギング、サイクリン は、ウオーキング、ジ ることがこれまでの研 また、無酸素運動であ 泳などが挙げられます。楽器演奏、学習などが います。特に体を動か ることが分かっている また、適度な運動習 には、パズルやゲーム、 れています。知的活動 ても、脳の活性化が促 えられています。その と頭を同時に使うため 料理や農作業も、手先 れまでの研究で報告さ す。 流を持つことが重要で ても、仕事や趣味など なるので、年齢を重ね す。人と話すことは、 できるといわれていま され認知症予防を期待 ことが認知症予防にお ほかにも日記を書く、 認知症予防に良いと考 挙げられます。また、 脳にとって良い刺激と いて大切です。 予防になることも、こ ョンを取ることによっ 知的活動が認知機能 人とコミュニケーシ を取ることで寝ている になっています。脳の あります。十分な睡眠 まってしまうと、認知 中に不要な老廃物がた ることも研究で明らか 認知症の予防につなが 動を探してみましょう。す。しかし、ただ寝れ しく続けられる知的活 症の原因になることが ためにも、無理なく楽 ます。認知症の予防の 十分な睡眠や昼寝が 取ることが大切です。 なく、質の良い睡眠を と思います。 り入れていただければ きると考えられていま 廃物が排出され、認知 するために、上記の内 ば良いというわけでは 症の予防効果を期待で 容をぜひ日常生活に取 〈第4土曜日に掲載〉 将来の認知症を予防

やすくなり、高血圧の

要です。たんぱく質は、

脂肪酸は脳の機能を高

運動習慣を取り入れる

ども知的活動にあたり

間に脳の中の不要な老

代表されるように、取

質制限は塩分制限もし

すめです。日常生活に

本を読む、絵を描くな