

長野松代総合病院医師

前川 智

前回は、認知症の予防において、肥満や糖尿病、高血圧などの生活習慣病の改善や、節酒、禁煙が有効であることを述べました。今回はさらに詳しく認知症の予防について述べたいと思います。

### 認知症予防と日常生活

まずは食習慣についてですが、認知症を来しやすい肥満・糖尿病の改善には「糖質制限」が有効と思われる。私は肥満症専門医として、日々肥満や糖尿病の患者さんを診ていますが、このような患者さんの大半が糖質を取り過ぎていきます。「締め〇〇」や「甘いものは別腹」という言葉に代表されるように、取

やすくなり、高血圧の要です。たんぱく質は、改善にもつながります。肉や魚、豆腐などの大豆製品に含まれてい

脂肪酸は脳の機能を高めてくれるため、認知症の予防に有用とされています。現代人は肉を好んで食べる人が多く、

運動習慣を取り入れることが認知症予防において大切です。人とコミュニケーションを取ることによっても、脳の活性化が促され認知症予防を期待できるといわれています。人と話すことは、脳にとって良い刺激となるので、年齢を重ねても、仕事や趣味などを通じてほかの人と交流を持つことが重要で

〈第4土曜日に掲載〉

### 「食」「運動」「知的活動」の改善を

現代人にとつて、エネルギー源にしかない

り得ない糖質の取り過ぎは、体脂肪の蓄積や血糖値上昇につながり、肥満や糖尿病を招いてしまつたのです。また、ご飯などの主食が減ることで、おかずの味付けが薄くなるため、糖

は、ウォーキング、ジョギング、サイクリング、エアロバイク、水泳などが挙げられます。また、無酸素運動である筋力トレーニングも

れまでの研究で報告されています。知的活動には、パズルやゲーム、楽器演奏、学習などが挙げられます。また、料理や農作業も、手先と頭を同時に使うため認知症予防に良いと考えられています。そのほかにも日記を書く、本を読む、絵を描くな

### 認知症予防のため日常生活で有効なこと

#### ▼食習慣

- ・糖質制限
- ・たんぱく質バランス

#### ▼適度な運動習慣

- ・有酸素運動
- ・筋力トレーニング

#### ▼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

#### ▼十分な睡眠や昼寝

すめです。日常生活に

間脳の中の不要な老廃物が排出され、認知症の予防効果を期待できると考えられています。しかし、ただ寝れば良いというわけではなく、質の良い睡眠を取ることが大切です。将来の認知症を予防するために、上記の内容をぜひ日常生活に取り入れていただければと思います。

