



認知症予防のために

感染症が心配で閉じこもりがちになることもあります。感染状況に応じて十分な予防対策をしながらの運動や社会活動をおすすめします。

バランスよく食べる

野菜や魚中心の食事を心がけましょう

栄養不足が老化を進めます。バランスの良い食事をとるようにしましょう。



認知症予防に効果がある食品

- ・DHAを含む青魚 (サバやさんま)
- ・ポリフェノールを含む野菜 (色の濃い野菜)
- ・イソフラボンを含む大豆 などなど

地域との交流や趣味を持つ

社会との接点を持ち続けるようにしましょう

人との交流が少なくなると脳への刺激も減っていきます。地域の集まりや趣味の活動に参加し、生き生きと生活しましょう。



運動する習慣を

適度な運動をしましょう

体を動かすことで血流を良くして脳のはたらきを活性化する効果があります。



散歩や体操に取り組んでみよう