

# 認知症の予防・対策

## ◆ 認知症の予防

まずは生活習慣を見直してみましょう

確実な予防法は見つかっていませんが、「生活習慣病」である、高血圧や糖尿病は、脳血管性認知症やアルツハイマー病の発症の可能性を高めると考えられています。

そのため、**規則正しい生活、バランスのとれた食事、適度な運動**などによって生活習慣病を予防することは、認知症の予防にもつながると言われています。

また、趣味を持つなど知的な活動をおこなうことが、認知症の予防につながるという研究もあります。



食事	運動	脳への刺激	知的行動
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ バランスとれた食生活</li> <li>・ 塩分は控えめ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 有酸素運動</li> <li>・ 週2回程度の運動</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 新聞を読む</li> <li>・ 簡単な計算</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 趣味を持つ</li> <li>・ 人と関わる</li> </ul>

## ◆ 早期診断・早期治療の重要性

少しでも疑いがあれば、早めの受診を！！

認知症の原因疾患には**治療方法があり、治すことができるものもあります**。  
また、根本的に直す方法がない場合でも、**進行を遅らせたり、症状を緩和させる薬があります**。

「**早期診断・早期治療**」が非常に大切ですので、かかりつけ医の先生や認知症疾患医療センターに、早めのご相談をお願いします。

