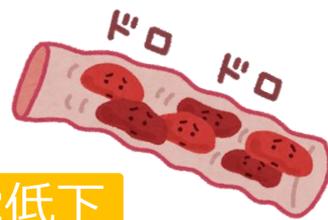


# 健康豆知識 ～認知症③～

生活習慣病と認知症の関係について、ご紹介していきます。

## 《生活習慣病になると、認知症リスクが倍増!?!》

脳へしっかり血液を送ることは、認知症予防のためには大切です。  
生活習慣病になると血管の老化が進み、血流が悪くなり認知機能低下に繋がります。



血管の老化

血流の悪化

認知機能低下

また、高血圧の方は脳血管性認知症のリスクが3.4倍に、  
糖尿病患者はアルツハイマーの発症リスクが4.6倍になるという研究結果も出ています。  
つまり、生活習慣病の予防は、脳機能の維持改善に繋がります!!

## 《生活習慣病予防で、認知症予防!!》

### ・適度な水分補給

⇒水分摂取が少ないと、体内の水分量が少なくなり、血流が悪くなります。脳への血流量も少なくなり、認知症のリスクが高まります。適度な水分補給を行いましょう。

**水分補給 目安** ※季節や活動量等により、摂取量の調整が必要な場合があります。  
体重 50 kgに対し 2200 mlを基準とし、5 kg増減で±200 mlで計算

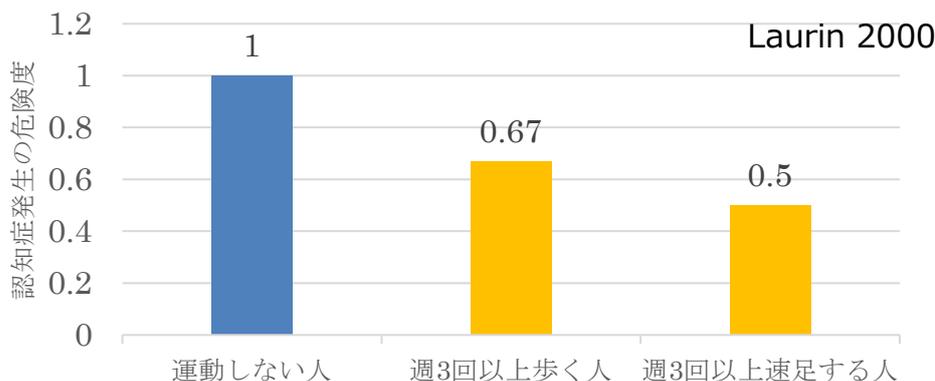


### ・定期的な運動

⇒生活習慣病の予防の為に、運動は重要です!

また、有酸素運動を行なうことで、以下の良い影響があるとされています。

- ・全身の血流量増加により**脳の血流量も増加**
- ・脳の**血管に新鮮な酸素**が送り込まれる
- ・脳内の**毛細血管が新しく作られる**



⇒「運動習慣がある人は認知症発生の危険度が低くなる」というデータも出ています。

ウォーキングの場合、30分程度を週3~5回行うと理想です。  
(低体力の方は、短い時間から開始し、徐々に時間を延ばしていきましょう)

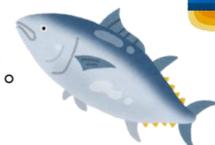
### ・健康的な食事

⇒バランスのよい食事を摂ることで、生活習慣病の予防・改善に繋がります。

毎食「**主食**」「**主菜**」「**副菜**」「**汁物**」を用意し、1日30品目以上摂れるように心掛けましょう。  
旬の食材を取り入れた食事をすると、栄養価が高く、季節の認識に繋がります!

特に、**DHA・EPA** は、**中性脂肪を減らす・血小板凝縮を抑え血栓を出来にくくする・シナプス膜を柔らかくし情報伝達物質が受け取りやすくなる**等の効果があるとされています。  
DHA・EPAを含む食材は、マグロ・ぶり・鯖・サンマ等の魚に多く含まれています。

他にも、**αリノレン酸**という必須アミノ酸を摂るも、一部が体内でDHA・EPAに変わります。  
亜麻仁油・しそ油・菜種油などに多く含まれています。



※個人の体調や病状により、当てはまらない場合があります。かかりつけの医師と相談の上実施しましょう。