

～新型コロナウイルス感染症に負けない生活を～



# 認知症を予防しよう

新型コロナウイルス感染症を防ぐための自粛生活によって、脳を始め全身の老化が進むことが考えられます。

感染対策をしながら、血管の老化（動脈硬化）を防ぐ食生活や運動習慣を身につけ、脳を刺激して活性化させる趣味や活動、心を豊かにする、人との交流がある暮らしを心がけ、認知症を予防しましょう。

## 認知症を予防する生活習慣



### ★食事で予防

- 様々な栄養をバランスよくとる
- 青背の魚を積極的に食べる
- 緑黄色野菜を積極的に食べる
- よくかんで食べる
- こまめに水分を補給する



### ★生活を楽しんで予防

- 新聞の記事を声に出して読む
- パソコンやスマートフォンなど、自分にとって新しい機器に挑戦する
- おしゃれを楽しむ
- 土いじりを楽しむ



### ★運動で予防

- 散歩を日々の習慣にする  
※十分な距離が保てれば、適宜マスクを外す
- 自分のペースで筋トレをする
- 毎日の家事も立派な運動（掃除、洗濯、買物など、普段の家事をする）
- ※無理はしない



### ★社会参加で予防

- ※出かけるときはマスクを着用する
- ボランティアにチャレンジする
- 買物はまとめて、短時間で、すいている時間帯に行く
- 手紙や電話でコミュニケーションをとる



