

## ●認知症と食べ物

魚の摂取、野菜や果物、ワインの摂取などが予防につながるのではないかとされています。

魚の摂取・・・魚を1日1回以上食べる人とほとんど魚を食べない人では、5倍以上認知症の危険が高まるとされています。

この効果は、魚に含まれる、DHA や EPA によるものと考えられています。

野菜・果物・・・野菜や果物に含まれている、ビタミンEの摂取量が多い人は少ない人に比べて、アルツハイマー型認知症の発症危険度は3割に抑えられたという報告があります。

野菜や果物に含まれる、ビタミンE、ビタミンC、ベータカロチンに予防効果があるとされています。

ワイン・・・週1回以上ワインを飲む人は、飲まない人に比べて発症の危険度が約半分になっています。

ワインに含まれるポリフェノールが関係していると考えられています。

## ●認知症と知的活動

認知症には、文章を読む、ゲームをするなどの知的な生活習慣がかかわっていることも報告されています。

### 知的行動習慣

- TV を見る
- ラジオを聞く
- 新聞を読む
- 本を読む
- 雑誌を読む
- トランプ、チェス、クロスワードパズル、その他のパズルなど
- 博物館などへ行く

対人的な接触頻度もアルツハイマー型認知症の発症に大きくかかわっていることが明らかになっています。対人的な接触頻度が多い方（週1回以上親族・友人に会う）と比較して閉じこもりがちな人は、発症危険度が8倍も高いことが示されています。

## ●運動習慣と認知症予防

運動習慣と認知症予防の関連性は、いずれも有酸素運動の強度と頻度が関与しているといわれています。

運動強度と頻度の組み合わせ	ウォーキング以上の強度の運動を週3回以上	0.5
	ウォーキング程度の運動を週3回以上	0.67
	上記以外の運動と運動頻度の組み合わせ	0.67
	全く運動しない	1

最近では、運動だけではなく計算やしりとりなどと同時に運動を行う、「コグニサイズ」と呼ばれる介入が、認知症予防により効果的だといわれています。

運動習慣に関しましては、体力、精神的状態、そして認知機能は人により差があるため、それぞれの人に適した運動プログラムや運動を用いたアクティビティが必要になってきます。

## ●まとめ

認知症と関係ないように思える病気などが脳に悪影響を及ぼし、認知症になることがあります。生活習慣が原因で起きるそうしたいろいろな病気を予防するのも、認知症の予防になります。そして、生活習慣を見直すと共に、運動による身体の基本機能の維持や脳の働きをよくする方法などを取り入れて生活するようにすれば認知症を防ぐことにつながります。

参考：認知症ライフパートナー公式テキストより抜粋