

● 愛知県認知症疾患医療センター

2013年9月に、愛知県より「認知症疾患医療センター」の指定を受け、認知症疾患に関する診断や治療、認知症に関する専門医療相談などを行なっています。

認知症疾患医療センター長 柴山医師の認知症予防の10か条



1 野菜、果物、魚を食べましょう

* 野菜は毎日、果物・魚は週3回は食べましょう。お肉も大事です。

2 運動を週3回はやりましょう

* 30分以上の運動（散歩、水泳、サイクリングなど）を週3回を目標にしましょう。



3 新聞、雑誌、本を読みましょう

* 声を出して読むといいという説もあり、のみ込みの訓練にもなります。

4 日記などを書きましょう

* 日記、写経、俳句、川柳など考えながら字を書くことは有効です。

5 おしゃべりしましょう

* 社交にも、脳の活性化にもなります。



6 趣味を持ちましょう

* 仕事以外の仲間と一緒に気分転換してストレスを発散しましょう。

7 料理を楽しくやりましょう

* 新しいメニューに挑戦することは効果があります。

8 お酒はほどほどに、タバコはやめましょう

* 日本酒1合、ビール1本、ワイン2杯、焼酎1/2杯が適量です。

9 塩分は控えめにしましょう

* 高血圧の原因ですので、1日6グラム以内にしましょう。（WHO推奨）

味噌汁1杯(2.3g)、塩鮭1切れ(4.6g)、天ぷらそば(6g)、ラーメン(6g)、カツ丼(4.5g)、にぎりすし(4g)、梅干(2g)、しょうゆ小さじ1杯(0.9g)、ソース小さじ1杯(0.5g)など

10 恋をしましょう（異性に興味を持ちましょう）

* 一番の脳全体への刺激になります。



(註) 参考ガイドライン

WHOの認知機能低下と認知症のリスク軽減のガイドライン(2019)

1) 身体的運動 2) 禁煙 3) 栄養的介入 4) 節酒など 5) 認知機能訓練 6) 社会的活動

7) 体重管理 8) 高血圧管理 9) 糖尿病管理 10) 脂質異常症管理 11) うつ病管理 12) 難聴管理