

認知症をくいとめる

# 毎日の習慣

虎ノ巻

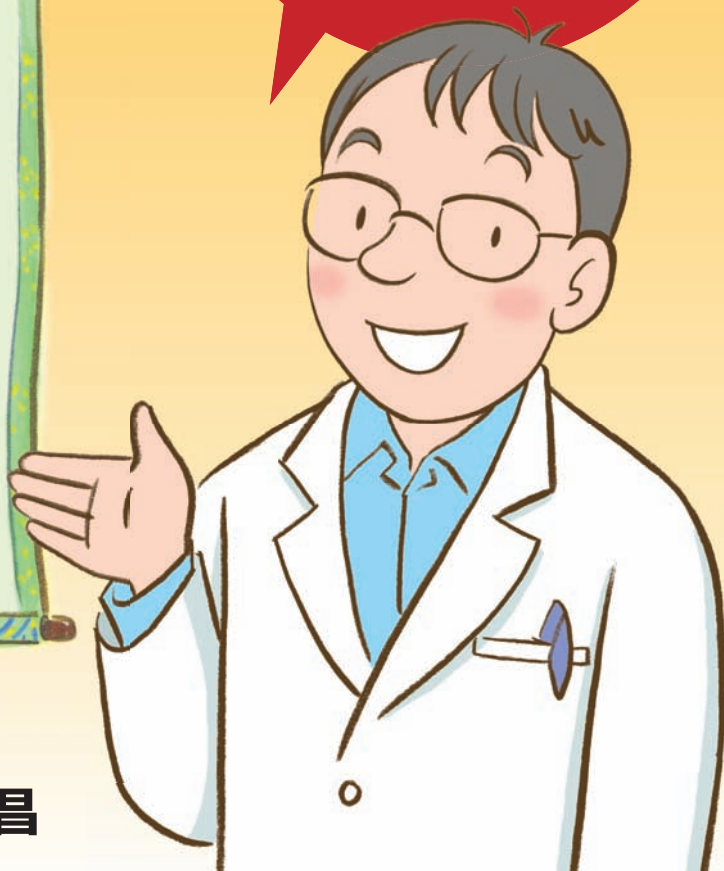
6つの要素

早目に気づき、  
見直しを!

- 1 脱水
- 2 便秘
- 3 不眠 (昼夜逆転)
- 4 低栄養
- 5 かぜ
- 6 骨折

認知症の発症や  
悪化を防ぐため、  
気をつけたい  
体調管理のポイントが

6つあります!



監修

医療法人社団至高会  
たかせクリニック理事長

高瀬義昌



第一三共エスファ株式会社

# 今日から実践したい 5つの心掛け

認知症は誰でも、自分や家族にとって身近で重要な問題。しかし、毎日の小さな習慣の積み重ねによって、少しでも発症や進行にブレーキをかけることができれば、深刻な症状も出にくくなり、年を重ねても日々をおだやかに過ごしていくことが可能です。

そのために、今日から次の5つの心掛けを実践していきましょう。

## 1 バランスよく食べよう!

食事は、健康づくりの基本。少量でも、なるべくたくさんの種類の食材を食べましょう。作るのが面倒なときは、スーパーやコンビニで販売しているお惣菜を利用するのもひとつの方法。

## 2 口の健康を保とう!

食事や会話の楽しみを保つためには、かむ力や飲み込む力を低下させないことが大事。また、歯周病菌は脳卒中などのリスクを高め、糖尿病を悪化させます。定期的に歯科でチェックを。

## 3 水分をとろう!

高齢になると口が乾きやすくなったり、トイレを気にして水分を控えたりしがち。脱水状態になっていても気づかないことが多いので、意識してこまめに水分補給を。

## 4 人と話そう!

会話は心の元気の源。気の合う友人とおしゃべりしたり、近所のお店の人と世間話をしたり、ボランティア活動に参加したりするなど、地域の人と積極的なコミュニケーションを。

## 5 体を動かそう!

体をあまり動かさない生活をしていると、ますます動くのがおっくうになり、筋力は落ちる一方。転倒→骨折につながりやすくなることに。家事や散歩、筋トレなどで体を動かす習慣を。



第一三共エスファ株式会社