

認知症予防

～これからも毎日を楽しむ為に！～



認知症にはなってからでも・なる前でも
対策や予防の方法はあります。

例えば・・・



◇**食生活の見直し**→栄養素が豊富な物をバランス良く。

(青魚・大豆製品・緑黄野菜・ベリー類・ナッツ類)

◇**適度な運動**→身体を動かしながら**頭**で考える。

楽しく・無理のない範囲で毎日の習慣に！

例：散歩をしながら昨日や今日の出来事を思い出す。

◇**社会参加**→地域活動やサークルに参加

交流することで**脳の活性化され**認知症リスクが**減**
やりがいを感じたり気持ちの豊かさをもたらします。

まずは家族との会話からはじめてみましょう。



福山・府中地区管理センター