





## 脳健康度をチェックしましょう！



脳健康度は生活習慣と関係があります。  
当てはまる□にチェックをしてみましょう。

- 週に2～3回以上の運動習慣がある
- 家の中でこまめに動いている
- 普段の移動手段が主に歩行や自転車である
- 緑黄色野菜を毎日食べている
- 魚料理を週に2～3回は食べている
- よく噛んで食べている
- 1日に少なくとも1回以上は、外で人と話す
- 指先や頭を使った趣味や楽しみがある
- 毎日、本や新聞を読んだり、パソコンをするなど集中する習慣がある
- 日記や家計簿などをつけている
- ストレスを感じたり、怒ることは少ない
- 夜、よく眠ることができる

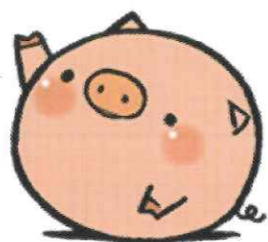
あれっ、  
チェックがつかない  
項目があるぞ。



### チェックの数を数えてみましょう

- 9～12個 脳はとても元気です！  
今の生活習慣を続けましょう。
- 4～8個 脳はちょっと怠け気味・・・  
チェックがつかない項目の生活習慣を見直しましょう。
- 0～3個 脳を休ませすぎではありませんか？  
活発な生活を心がけ、脳を元気にしましょう。

チェックがつかない項目は改善のチャンス！  
予防の4大ポイントを参考に生活を見直してみてもいかがでしょうか。



## 認知症予防の4大ポイント

### 運動

#### 『歩く習慣で脳を元気に』

- 1日30分程度のウォーキングや軽い体操など、楽しく行える運動がお勧めです。

記録をつけるとやる気もアップ！

普段の生活でこまめに動いても、同じ効果があります。

グッ！！



### お口

#### 『よく話し、よく笑い、よく噛む』

- しっかり噛める歯を維持して、入れ歯のお手入れも怠らずに。
- ひとくち30回を目安に噛みましょう。飲み込もうと思ってから「あと10回」。

シャカシャカ  
きれい♪



### 食事

#### 『欠食せずバランスよく食べる』

- 脳卒中の予防の為に食塩のとり過ぎには十分注意しましょう。
- 動脈硬化を防ぐ為に、積極的に魚を食べましょう。

旬の素材を使って、季節感を取り入れましょう。

おいしそう～



### 休む

#### 『良質な睡眠とストレス解消』

- 日中、太陽を浴びて活動的に過ごしましょう。規則的な生活リズムが良い睡眠に繋がります。

気分転換でストレス解消。

スヤスヤ



昼寝は30分以内に。

### 生活に生かせるヒントはありましたか？

上の認知症予防の4大ポイントは、どれも「特別なこと」ではありません。「良いとわかっているけれど、やっていない」生活習慣を日頃から心がけましょう。



「楽しい・うれしい」と思えることを大切に、活動的な生活を送りましょう。

### 「認知症を語るカフェ」が開催されました

認知症についての知識を広め、介護者支援をする場所として、5月に「認知症を語るカフェ」が開催されました。当日はサポーターが協力し、23名の参加者が楽しいひと時を過ごしました。

今年度は引き続き8月・12月・2月にまちなかサロンにて開催予定です。

