

効果的な認知症の予防法とは？

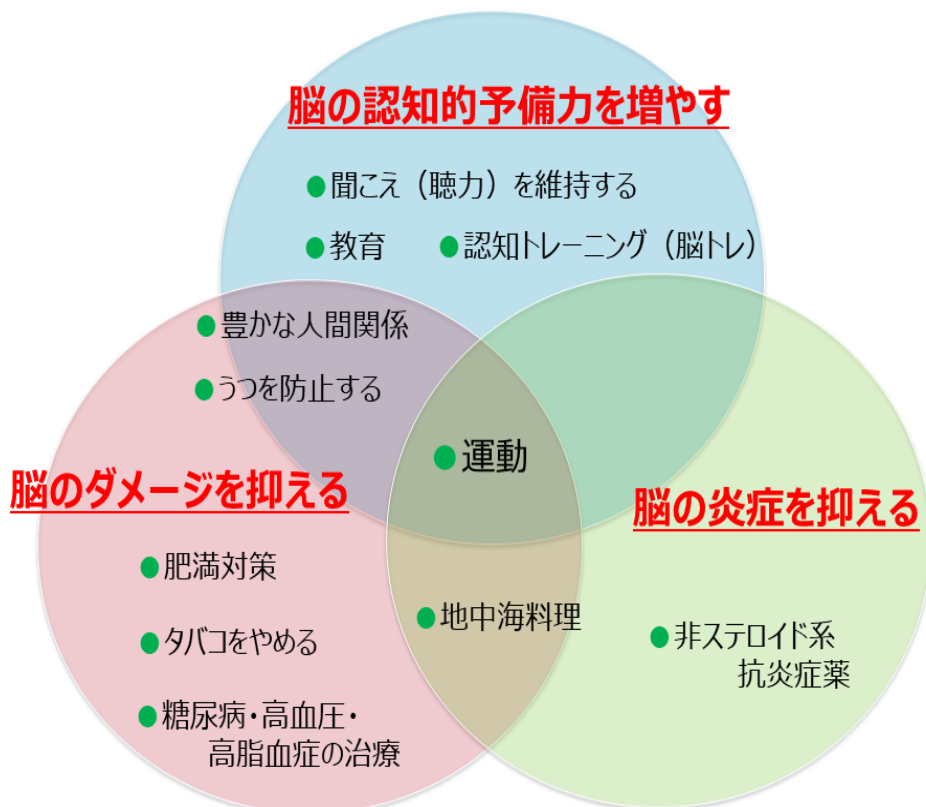
認知症の予防法について、明確な答えがないのが現状です。近年、研究が進み、認知症の危険因子については少しずつわかってきています。現段階で、認知症の予防に効果的な方法をご紹介します。

認知症は高齢期になって発症しますが、その何十年も前から、脳の中では、変化が起きています。

◆効果的な認知症予防◆

●**運動**：認知症の改善や予防への効果については賛否が分かれますが、認知症の危険因子である糖尿病や高血圧などの改善には有効です。運動不足は悪影響を及ぼします。

●**認知トレーニング（脳トレ）**：脳の認知的予備力が高いと、低い方に比べ認知症の発症を46%減少させます。認知トレーニングは脳の認知的予備力を増加させる効果があり、認知症予防に有効です。



認知症予防の効果的な方法

●**聞こえ（聴力）を維持する**：聞こえ（聴力）が衰えると、認知症になりやすいです。補聴器などで聴力を維持することで、認知症を予防することができます。

●**豊かな人間関係**：社会的なつながりが少ないと、脳の活動が衰え、認知症の発症を1.57倍に上昇させます。サークル活動などに参加して、様々な方と関わるのが大切です。

●**高血圧の治療**：認知症の発症13%減らします。認知症の危険因子を抑制し、認知機能を高めます。

●**地中海料理**：エクストラバージン・オリーブオイル、ナッツを含む料理を摂った方は、普通の食事を摂った方よりも認知機能が高いです。しかし、軽度認知機能障害がある人たちには効果がありません。

いつまでもイキイキと暮らすためには、毎日お出かけをして多く方と関わって過ごすことがいいみたいです。今、できることから少しずつ生活に取り入れて頂ければ、幸いです。

参考文献：Gill Livingston et al. The Lancet Commissions Dementia prevention, intervention, and care :Lancet 2017; 390: 2673–734