

認知症予防策 脳の健康を保つ20項目

健康長寿、認知症の予防には、以下が大切

ボケない脳

栄養の摂れる腸

動ける足腰

- 毎日1時間以上、または8000歩以上あるいている歩きながら、頭を使う
- 週3回以上、スポーツをしている
- 筋力を維持するために階段をつかう、スクワット
- 毎食おかずの皿が3つ以上ある(一汁三菜)
- 魚を毎日食べる
- 緑黄色野菜を毎日、食べる
- 減塩をこころがけている
- 早食いをしない
- 大量に飲酒することはない
- 毎日、頭を使う作業をする
- 十分な睡眠をとっている
- 意識して休養をとり、疲れを残さない
- 毎日、誰かと話をする
- タバコを吸わない
- 大音量で音楽を聴くことはない
- 体重をよく測っている
- 定期的に診断をうけている
- 自宅周囲に友達がいる
- 親戚づきあいをよくしている
- 高血圧などの持病がある場合、きちんと薬をのんでいる