

2

認知症の予防につながる習慣

生活習慣病（高血圧症、脂質異常症、糖尿病、心臓病など）を予防することは、認知症の予防にもつながります。

食生活に気をつけましょう。

塩分を控えめに、お酒はほどほどに、
バランスのよい食事を心がけましょう。



魚や野菜、果物をたくさん食べましょう。

適度な運動をしましょう。

ウォーキングや体操などの運動を
継続的に行いましょう。



生活を楽しみましょう。

本を読んだり趣味に取り組んだり、
さまざまな活動をとおして生活を
楽しみましょう。



人と積極的に交流しましょう。

地域の活動や介護予防教室などに
参加してみましょう。

