

認知症には主に**3つの種類**があります



アルツハイマー型認知症

脳の神経細胞が、老廃物である異常なたんぱく質により破壊され、脳が萎縮することで起こる。

【特徴】

- 徐々に進行する
- 知的能力の低下、感情面での変化がある

脳血管性認知症

脳の血管がつまったり(脳梗塞)破れたり(脳出血)して、血流が途絶えることで脳細胞が破壊され起こる。

【特徴】

- 脳梗塞や脳出血をきっかけに発症する
- 体に麻痺(まひ)を生じることもある

レビー小体型認知症

レビー小体といわれる異常なたんぱく質がたまり、脳の細胞が破壊され起こる。

【特徴】

- はっきりした幻視がある
- 時間によって症状が変動する

まずは認知症を予防することから始めましょう

運動の習慣をつけましょう

体を動かすことで脳への血流も増え、脳細胞の活性化につながると言われています。また、肥満や生活習慣病の予防になります。



生活習慣病を予防することが、認知症予防にもつながります。

バランス良く食べましょう

毎食または毎日同じおかずを続けて食べたり、ごはんだけといった偏った食べ方を避け、毎食「ごはん」「肉・魚(たんぱく質)」「野菜」を食卓にそろえるようにしましょう。



家族だけでなく、いろいろな人との交流を多くもちましょう。



脳を活発に使う生活をしましょう

日々の心がけで、脳の機能低下を予防しましょう。毎日同じ生活に慣れてしまうと、脳への刺激も減少しがちです。趣味や役割を持ち、新しいことにも挑戦していきましょう。日記などの文章を書いたり、読んだりすることは脳の活性化につながります。



メリハリも大事です

体だけでなく、時には脳の休養も必要です。規則正しい生活で睡眠のリズムを整え、脳の健康を保ちましょう。また、夜間ぐっすり眠るために、昼寝は30分以内にとどめましょう。

