

そば(ルチン)

そばに含まれるルチンは脳の血流を改善し、酸素や栄養素の供給を促進し、脳の健康を維持するのに役立つため、記憶力や集中力の向上、認知症の予防が期待されます。



オリーブオイル

オレイン酸は、血中コレステロールなどを抑制する働きがあり、血栓症の予防が期待できます。

ココナッツオイル

中鎖脂肪酸が糖の代わりに脳のエネルギーとなることで、認知機能の向上が期待できます。



認知症予防のための食事とは？

重要!

- 1 バランスの良い食事を取りましょう。
- 2 摂取カロリーを守りましょう。
- 3 塩分を控えましょう。
- 4 間食、糖分を控えましょう。



認知症の人と家族を支えるマーク(Nマーク)とは？

神奈川県認知症施策を普及する神奈川県独自のマークです。

●パズルのピース

認知症の人の記憶が欠けてしまうこと、認知症を支える人たちが、認知症の人が感じやすい不安や疎外感を埋めるピースとなることを表現

●ハート「あたたかい心づかいを」という意味

●N 認知症の頭文字



神奈川県認知症の人と家族を支えるマーク

発行 海老名市地域包括ケア推進課
(令和3年8月)

認知症予防に 良いと言われる 食生活について 知ってみませんか？



海老名市イメージキャラクター えび～にゃ

9月是世界アルツハイマー月間です！

国際アルツハイマー病協会は、世界保健機関(WHO)と共同で毎年9月21日を「世界アルツハイマーデー」と制定しています。

海老名市は、

認知症の人とその家族に優しいまちえびな

を目指し認知症施策を進めています。



ロバ隊長

認知症になっても安心して暮らせるまちづくりへの道のりの先頭を歩いています。

ロバのように急がず、しかし一歩一歩着実に進んでいきます

認知症は誰もがなりうる脳の病気です。

認知症にはいくつかの種類があります。

ほかにも正常圧水頭症や硬膜下血腫による認知症などもあり、治療で回復するものもあります。早めに受診して「どのタイプの認知症か」わかると様々な対策が可能です。

アルツハイマー型

主に記憶障害や失見当障害、判断力の低下などが起こります。

認知症の中で最も多い



脳血管性

脳血管障害の大きさが認知症の程度に影響します。



前頭側頭型

人格が変化して、思いのままに行動しようとするなどの症状が見られます。

レビー小体型

初期症状に幻覚を訴えることが多く、また睡眠障害も多くみられます。



重要!

認知症の予防につながる習慣とは？

生活習慣病(高血圧症、脂質異常症、糖尿病、心臓病など)を予防することが大事です！

- 1 適度な運動をしましょう。
- 2 食生活に気をつけましょう。
- 3 生活を楽しみましょう。
- 4 人と積極的に交流しましょう。



今回は、「食生活」に注目してみます！

認知症の予防につながる食材の紹介(一部)

青魚

さば、いわし、あじ、さんま等にはDHAやEPAと呼ばれる「不飽和脂肪酸」が豊富に含まれており、悪玉コレステロールを減らす働きや認知機能の低下を低減することができます。



豆類

大豆レシチンは神経伝達物質を生成でき、この神経伝達物質が減少すると記憶力の低下をもたらすと言われています。



野菜



アスパラガス・にんじん・かぼちゃ・ほうれん草など緑黄色野菜は、ビタミンCやビタミンEが豊富です。これらを一緒に摂ることで体内の抗酸化作用を高めるといわれています。



果物類

いちご、キウイ、オレンジは葉酸(ビタミンB群の一種)が多く含まれています。葉酸を摂取する事で動脈硬化や認知症の予防が期待できます。



カレー



香辛料として使われるターメリック(ウコン)には、クルクミンというポリフェノールが含まれています。このクルクミンには抗酸化作用と抗炎症作用があることがわかっており、認知症予防に効果があると言われています。



コーヒー・緑茶

カフェインには利尿作用があり、血液中に不要となったたんぱく質の排出を促します。血流が良くなることから脳内の神経伝達を円滑にし、認知機能の低下を防ぐ効果が期待できます。

