



認知症の発症や進行を 遅らせるためにできること

いつまでも自分らしくいきいきと暮らすために、生活習慣病（高血圧症、脂質異常症、糖尿病、心臓病など）を予防しましょう。

食生活に気を付けましょう。

塩分を控えめに、お酒はほどほどに、バランスの良い食事を心がけましょう。



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。

地域の活動や区市町村が行っている介護予防教室などに参加してみましょう。

