

生活習慣病・認知症予防 キャンペーン

9月1日

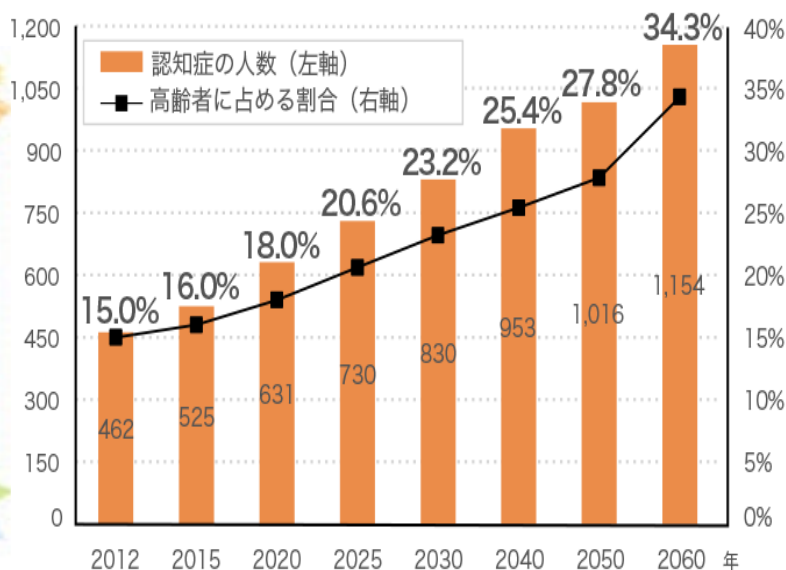
9月30日

65歳以上の4人に1人は**軽度認知障害(MCI)**とされています。

MCIは**早期発見が重要**であり、早めに食事・運動といった生活習慣の改善を計ることで**アルツハイマー型認知症の予防や発症を遅らせる**ことが出来ます。

認知症予防のためにも健康的な生活習慣の確立が重要となってきます。

(万人)



出典：日本における認知症の高齢者人口の将来推計に関する研究

生活習慣病予防・認知症予防のための

キャンペーン期間中の催し

情報展示コーナー

1階エントランスフロアと2階健診待合室にて生活習慣病予防や認知症予防に関するパネルを展示しています。

ぜひご覧ください。



血管年齢測定コーナー

血管年齢を無料で測定します。

この機会にあなたの血管年齢を調べてみませんか。

期間：9月14日から18日

時間：9:30から11:30

場所：1階エントランスフロア

おすすめオプション検査(有料)

MC I スクリーニング検査

アルツハイマー型認知症の前段階である**軽度認知障害のリスクを判定**するための血液検査です。

この検査では脳に溜まる老廃物を排出する血液中のタンパク質の量を測定してリスクを判定します。

※この検査はスクリーニング検査であるため、診断目的での受診は出来ません。

管理栄養士による食事診断

管理栄養士が食事のバランスをチェックします。

改善した方が良い食事習慣や食事の内容についてアドバイスをを行います。

期間：9月14日から18日

時間：午前中の健診終了後

1日5名 限定
550円

認知症を予防するための食事

認知症の発症や進行には生活習慣が深く関わっています。
不規則な生活習慣によって認知症の発症や進行を進めてしまいます。

まずは食事の内容（食材）と食事の仕方で認知症の予防に努めましょう。

野菜や果物を積極的に食べよう



野菜や果物に含まれるビタミンC、ビタミンE、 β カロテン
には抗酸化作用があり、認知症予防に役立ちます。

ビタミンC	ビタミンE	β カロテン
レモン・いちご・じゃがいも・ レバー・キャベツ・小松菜等	アボカド・かぼちゃ・玄米・春菊・ たけのこ・ニラ・ナッツ類等	アスパラガス・オクラ・ピーマン・ 人参・トマト・ほうれん草等

オメガ3 脂肪酸を取り入れよう

オメガ3 脂肪酸は青背の魚に含まれるDHA・
EPA やアマニ油、エゴマ油、くるみなどに含
まれる α リノレン酸等の脂肪酸の総称。脳の神
経伝達を良くし、脳の血液の流れを良くしま
す。



食塩をとりすぎない

食塩の過剰摂取が高血圧を招き、血管性認知症
につながります。

1日の目標 男性 8g 未満
 女性 7g 未満



水分補給を忘れずに

高齢者は脱水症状になりやすいので 1 日に
1～1.5 リットルを目安に意識的に水分をと
り、血流や細胞の新陳代謝を促しましょう。



よくかんで食べよう

よくかむことで脳に適度な刺激が与えられま
す。また口腔ケアにもつながります。



食事作りは脳を活性化させます

食べること、作ることを楽しみましょう！

大分県地域成人病検診センター 管理栄養士