

健康に歩ける体づくり

認知症になることを遅らせるために出来ること

リハビリテーション科 作業療法士 寺西竜

認知症になりたいですか？ ならば、**運動**、**食事**、**休息**を心がけよう！

認知症の原因

運動習慣
うつ病
喫煙
高血圧
肥満
低い教育歴
糖尿病

VS

認知症にならない生活習慣

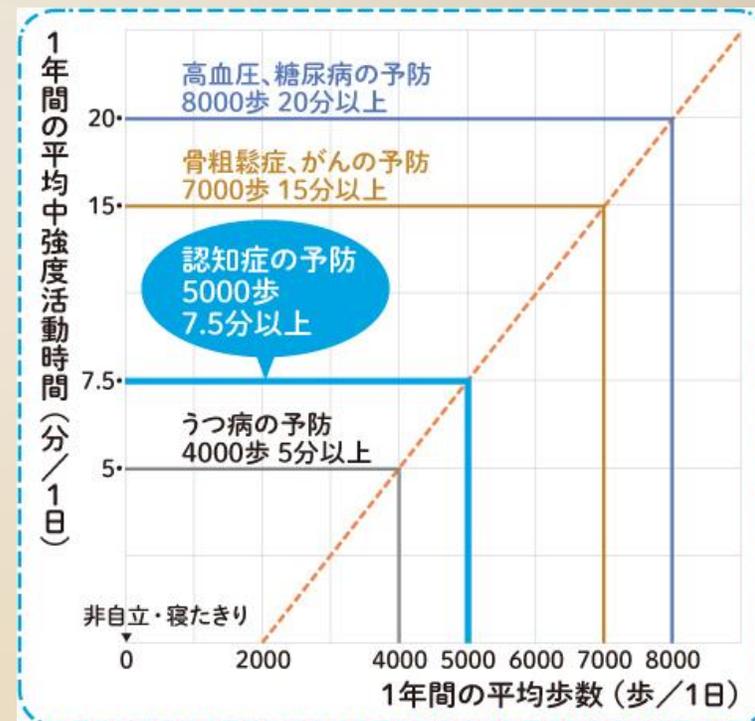
運動習慣
食習慣
睡眠習慣
歯磨き
会話
多くの経験



今のうちに歩く習慣を身につける！

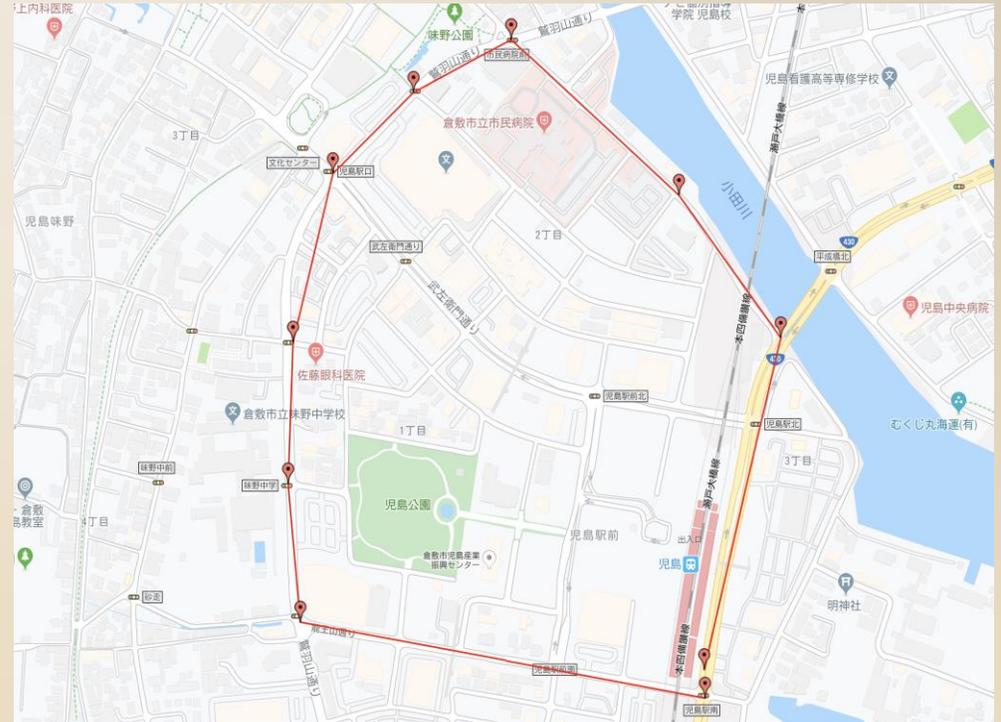
認知症を防ぐウォーキングは 15分以上の運動を1週間に3回以上

- 歩き方で変わる病気のリスク
- 身近な目安は、**信号機**
- 認知症を防ぐなら、**1日5000歩、速歩き7.5分**
- 結果は**2カ月後**から
- 散歩は夕方に



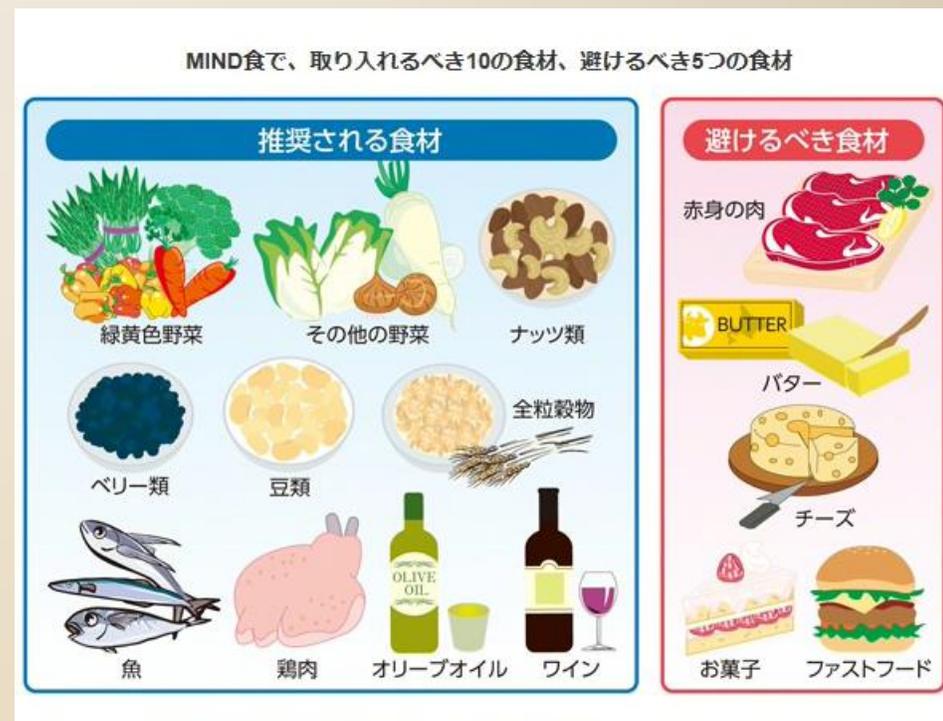
どのくらい歩けば5000歩？ 児島駅から考えたウォーキングルート

- 5000歩 : 3.5km
- 児島駅→味野中学→郵便局→児島駅
- 1周 : 2.0km + 家事や買い物
- 早歩き : 7.5分
- 児島駅→味野中学



認知症にも効果がある？ 心疾患＋高血圧＋ダイエットができる食事方法！

- おすすめ食材：10項目
- 控えたい食材：5項目
- ワイン → 緑茶
- 牛肉、豚肉 → 週4回まで
- お塩 → 1日6g



寝ることも認知症に関係がある？ 1日の始まりは朝ではなく、寝るところから！

- 6時間以上の睡眠
- 30分未満の昼寝

- 夜のトイレが3回以上・・・泌尿器科へ

朝

5時・起床
光を浴びる
朝食に水分をたっぷり取る



昼

12時・昼食
14時・30分以内の昼寝
有酸素運動

夕

カフェイン（緑茶含む）、水分を控える

夜

19時までに夕食を食べ終える
夕食時のアルコールはグラス1杯程度まで
21時30分・入浴
22時・就寝

諦めるには、まだ早い？
やりたいことが、やりたい時に、やれる体を目指す！

- 老年者は**多病**である
- **加齢**は回避できない
- **病気**は回避できる



