



のヘルスアップトーク

～連載第5回目 生活習慣病と認知症～

認知症とは、脳の病気や障害などさまざまな原因により、認知機能が低下し、日常生活全般に支障が出てくる状態のことを指します（厚生労働省ホームページより）。2025年には、高齢者の5人に1人は認知症の状態にあると言われており、今後誰でも起こりうる問題となっています。

●生活習慣病との関係は？

高血圧や糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病は、血管を傷つけて動脈硬化を引き起こし、脳の血流を悪くします。その結果、認知症の発症リスクが高まります。

●生活習慣を見直して認知症を予防しよう！

9月は「世界アルツハイマー月間」です！この機会に認知症について考えましょう！



運 動

運動は生活習慣病予防だけでなく、脳の活性化にもつながります。有酸素運動（ウォーキング、水中運動など）がおすすめです。家事などで意識して体を動かす事も良いです。

食 事

野菜（1日350g以上）と魚（とくに青魚）を積極的に摂取しましょう。出汁や酸味を活用して塩分を控えましょう。



睡 眠

良質な睡眠が認知症の原因物質であるアミロイドβを脳内から排出させます。

寝る前はテレビやスマートフォンの使用を控え、良質な睡眠を心がけましょう。

タバコ

タバコは血流を悪くします。禁煙を心がけましょう。



口腔ケア

噛むことは脳への刺激となります。定期的に歯科医で検診を受けましょう。

脳を活発に使う生活

趣味を楽しんだり、地域活動に参加したり、日記をつけたりして、脳に刺激を与えましょう。

●暑い時期は熱中症に注意しましょう！

認知症の方はエアコンの操作が難しかったり、水分を取り忘れることがあったりと、熱中症になる危険性がより高いと言われています。室温を確認する、こまめに水分摂取の声掛けをするなどして熱中症に注意しましょう。また、脱水によって認知機能がさらに悪化してしまうこともあります。いつもより認知症の症状が悪化していると感じた場合は、脱水になっていないかも確認しましょう。

●問い合わせ 高齢者支援課 ☎097-529-7349

泳げなくても楽しめる♪月

アクアビクス教室

アクアビクスとは…

水の中で音楽に合わせて身体を動かすエクササイズのことです！水の抵抗を利用するため、陸上で行う運動よりも心肺機能を高めたり、脂肪燃焼を促したりする効果があがります！

こんな方たちにおすすめです！

コロナ禍で
運動の機会が
減った

体重が増えた
のでダイエット
したい

身体を
引き締めたい

ストレスを
発散したい

●開催日

第1回	8月30日(水)
第2回	9月6日(水)
第3回	9月20日(水)
第4回	9月27日(水)
第5回	10月4日(水)
第6回	10月12日(木)

●時 間

午後1時30分～午後3時30分(受け付け 午後1時20分から)

●会 場

挟間B & G海洋センター

●内 容

健康講話、体力測定、室内での簡単な体操、アクアビクスなど

●参加資格

20歳～65歳までの由布市民の方

●定 員

15人

●持 ち 物

水着、水泳帽、水分補給用の飲み物、プール使用料(440円)、ロッカー使用料(100円※使用後返却)

●そ の 他

健康マイレージ対象事業(1回の参加で500ポイント)

予約制

予約フォームに入力していただくか、健康増進課に直接電話でご予約ください(※2回目以降からの参加も可能です)。
【第1回申込締切】8月22日(火)まで



予約専用
フォーム



●問い合わせ 健康増進課 ☎097-582-1120