



健康寿命を
のばそう!
AWARD
最優秀賞

わたしと、あなたの“さすけねえ輪っ！”

認知症と生活習慣病の 深い関係!?

糖尿病や高血圧、肥満、高脂血症などの生活習慣病は、実は認知症の発症とも深く関わっています。日頃の食事や運動を見直し、生活習慣病を予防・改善することが、認知症の予防にもつながります。



年代別に気を付けたいポイント

■中年期（45～64歳）

メタボ対策と生活習慣病の
重症化予防！



中年期は、さまざまな生活習慣病が認知症の危険を高めます。特に、糖尿病や脳卒中、高血圧、肥満の人や総コレステロール値が高い人は、認知症の危険が高くなることが分かっています。健康診断などでみつかった異常は放置せずに、積極的に治療を行いましょう。

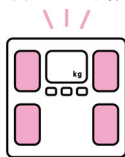
■高齢期（65歳以上）

「やせすぎ」に注意！



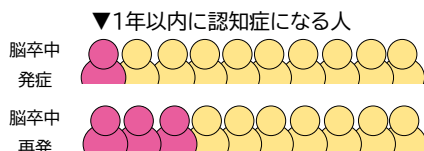
高齢期でも、糖尿病と脳卒中は認知症の危険性を高めます。さらに注意したいのが「やせすぎ」や「体重減少」です。

高齢男性を対象にした研究では、BMI（体格指数）が減少した人ほど、認知症発症の危険性が高くなることがわかっています。こまめな体重測定を心がけましょう。



～科学的にわかっていること～

- ・糖尿病の人は、アルツハイマー型認知症になる危険性が **2.1 倍**
- ・脳卒中を発症した人の 10 人に 1 人は、1 年以内に認知症を発症し、さらに脳卒中を再発した人では 10 人に 3 人が認知症になる。



今日からできる認知症予防

1. こまめな体重測定と適正体重の維持

BMI（体格指数）の適正值は 22 です。

「BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)」で計算できます。

2. バランスの良い食事

主食・主菜・副菜をそろえることを意識し、色々な食品を食べましょう。



3. 適度な運動の習慣化

週3日以上頻度で半年以上、通常の歩行またはそれと同程度の運動をすることで、効果が大きくなることが期待されています。

4. 社会参加

興味のある活動を探して参加してみましょう。本人にとって負担が強すぎる内容や周囲からの強要は逆効果です。



5. 健診で生活習慣病を早期発見

生活習慣病は自覚症状がないまま進行します。年に1回は健康診断を受診し、持病がある場合は自己判断で治療をやめず、かかりつけ医に相談しましょう。

すごいな！むし歯のない子



はるき
渡部 桜生さん
(5町内)



そら
目黒 蒼空さん
(牛尾)

7月2日、3歳児を対象に健康診査を行った結果、2人にむし歯がありませんでした。