

2040年の推計

軽度認知障害
(MCI)

約**613**万人

計約**1197**万人

約**3**人に**1**人
(65歳以上)

認知症

約**584**万人

認知症になる
一歩手前の段階



生活のしづらさ
(生活機能障害)

認知症の進行抑えるには？



1年で約16～41%
健常な状態に戻る可能性がある

① 生活習慣病を予防



糖尿病

高血圧

脂質
異常症

など

認知症のリスクが高くなる

② 体を動かす（運動）



運動習慣ない人
認知症リスク1.82倍



運動習慣ある人
約33% 認知症に
なりにくい

運動頻度：週3日以上

ダンス



速めのウォーキング

「しりとり」しながらも効果的!



サイクリング



中強度以上の運動で認知機能改善効果が期待

③ 食事：心と体の栄養になる



旬の食材

彩りを
鮮やかに



温かいもの
冷たいもの

和食・洋食
中華



孤食より、会話がある**楽しい食卓**を！
四季を通して**変化に富む**食事を！



認知症予防策として
有効

④ 活動のおすすめ



退職時の年齢が1歳高くなるごとに
認知症リスクが3%低下する

読書やゲームも効果的



興味のあることに参加
しましょう



社会活動に参加することは、認知症の予防に有効



本日の内容は、左のMCIハンドブックの中から紹介
詳しく知りたい方は・・・

『厚生労働省ホームページ』

『あたまとからだを元気にするMCIハンドブック』

検索

