

運動不足、不健康な食事、糖尿病、高血圧…

日々の生活習慣が認知症のリスクに!?

働く世代からの

認知症

予防習慣ナビ

もう他人事じゃない!
5人に1人が^{※1}認知症に!?



豊中市キャラクター・マチカネくん



でも!

まずは知ってほしい! 認知症は^{※2}予防できるんです!

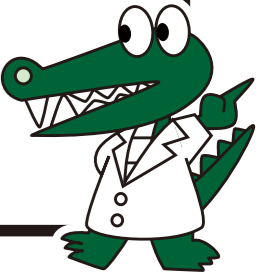
※1「5人に1人」は65歳以上の統計であり、全年代や働く世代のデータではありません。 ※2「予防」とは、「認知症にならない」という意味ではなく、「認知症になるのを遅らせる」、「認知症になっても進行を緩やかにする」という意味です。

あなたに当てはまるリスクはどれ?

まずは「自分で改善できる」認知症リスクを知りましょう。

..... 認知症を引き寄せる12のリスク

- 運動不足
- 喫煙
- 肥満
- 脂質異常症
- 不健康な食事
- 認知活動の低下
- 高血圧
- 難聴
- 日常的な過剰飲酒
- 社会的孤立
- 糖尿病
- うつ病



今日から始めよう、認知症の予防につながる3つの行動

- 1 運動
- 2 知的活動
- 3 コミュニケーション



若いうちから運動習慣を身につけて認知症のリスクとなる「運動不足」を解消。「高血圧」や「糖尿病」などの生活習慣病もかかりにくくなります。



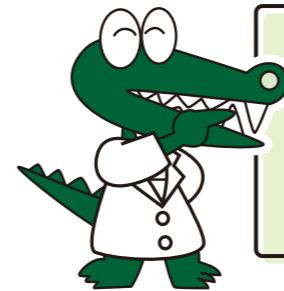
将棋やゲーム、楽器の演奏や演劇鑑賞などの「知的活動」は脳を刺激し、知的好奇心を持ち続けることで認知症の予防になります。



身体と頭を同時に使うとより効果的



人との交流やコミュニケーションは認知症の予防につながるだけでなく、「社会的孤立」や「うつ病」を遠ざけ、ストレス解消にも効果的です。



講座やイベントなど、気軽に参加してみませんか? 市保健所公式SNSでは健康にかかわる豆知識も! チェックしてみてください!

健康支援に関することやイベント情報が盛りだくさん★



健康支援のページ (市HP)



イベント情報 (市HP)



豊中市保健所公式X (旧ツイッター)



豊中市保健所公式Instagram

マンガ・イラストを描いてくださったのは

漫画家 **吉田美紀子** さん

Profile

山形県出身。埼玉県在住の漫画家。介護ヘルパーの資格を取り、40代に入ってから介護職と漫画家のダブルワークをしている。介護従事者向けWEBサイトなどで介護をテーマとしたエッセイ漫画を発表している。



認知症にならないために、そして認知症になっても今は公的支援や施設もさまざまあります。豊中市にもいろいろな窓口がありますので頼ってください。



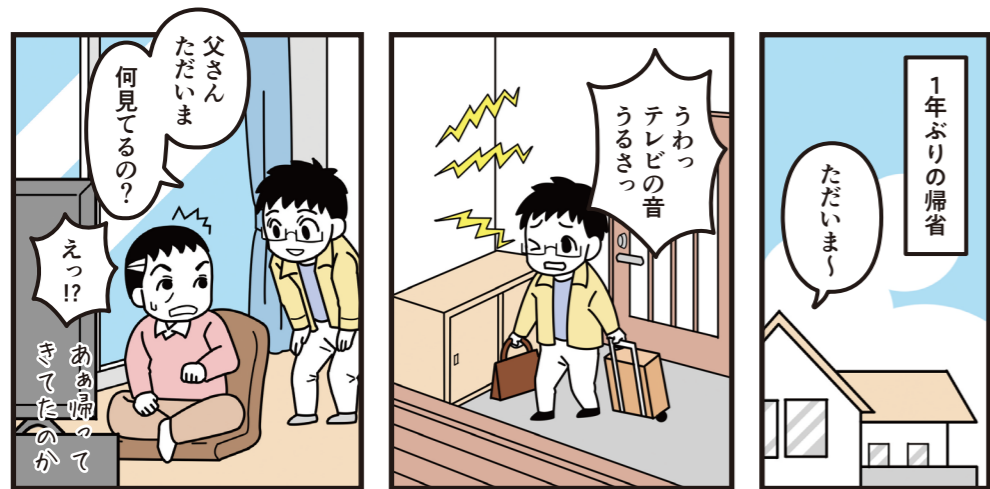
あっと思ったら!

▶ 動画でも詳しく紹介しています
 詳しくはこちらの二次元コードから、動画でも紹介しています。
 市HP https://www.city.toyonaka.osaka.jp/kenko/covid19_support/hatarakusedai_ninchi.html

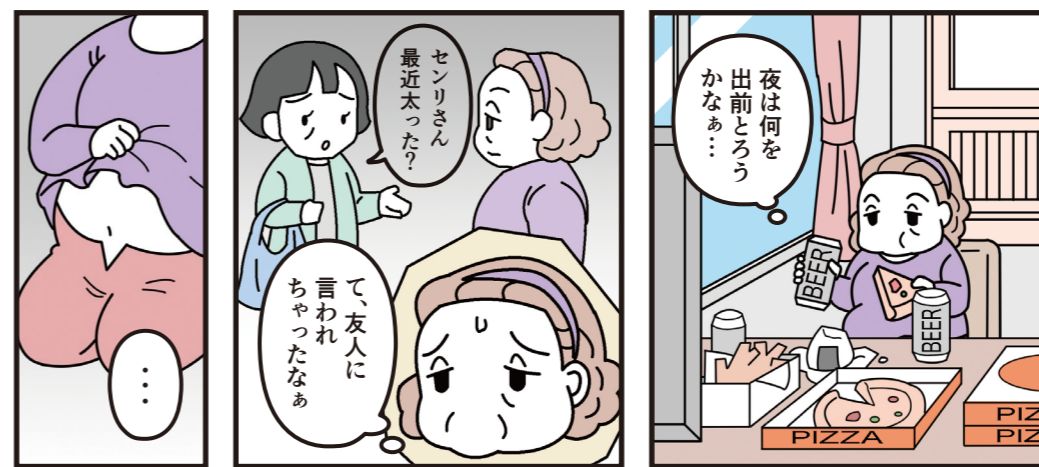


その生活習慣が、認知症を引き寄せる!?

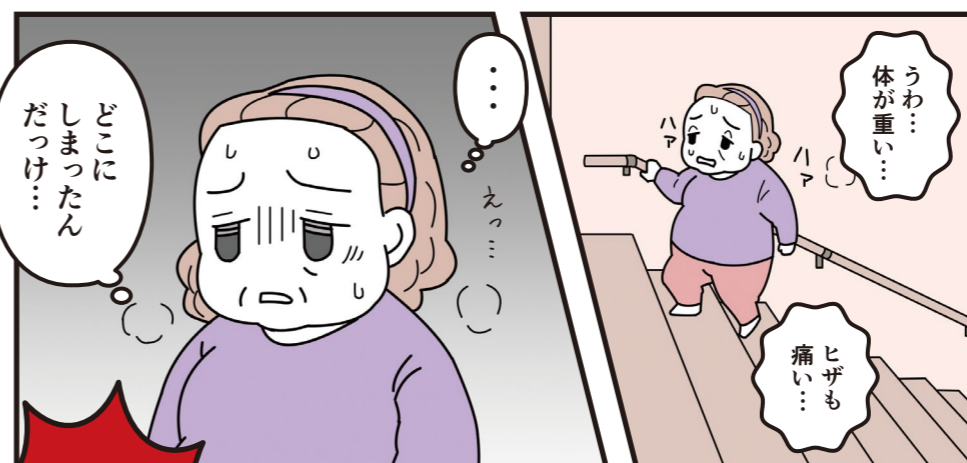
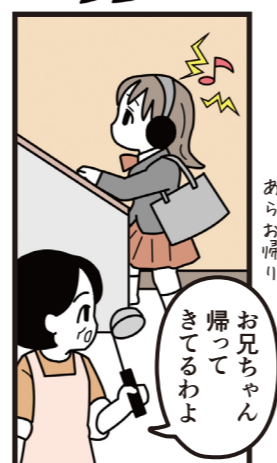
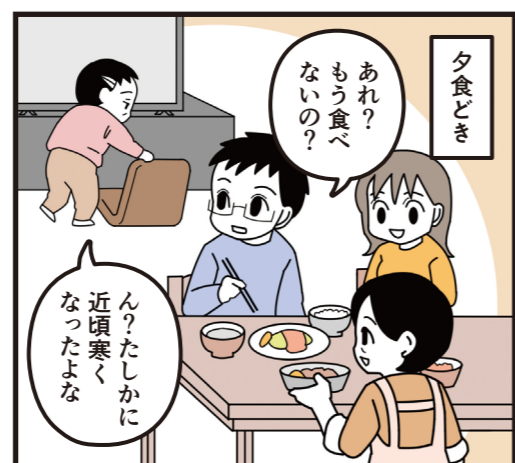
あなたは大丈夫? 正しく知って早めに予防を!



カスガさんの父親の場合
 (男性 50代)
 お父さん、もしかして聞こえにくい?
 えっ!?



センリさんの場合
 (女性 40代)
 最近食べ過ぎや運動不足が気になる!



中年期の難聴に要注意!

中年期(40~65歳)の「難聴」は認知症のリスクのひとつ。若年層のヘッドホン・イヤホン難聴にも注意! 難聴のために人との会話や交流が減り、「社会的孤立」や「うつ病」を引き起こすことも。これらは全て認知症のリスクを増加させる可能性があります。

耳の健康を意識し、積極的にコミュニケーションを!

マチカネくんが解説!
難聴
 認知症を引き寄せる
2

このまま放っておくと認知症になるかも!

「不健康な食事」「日常的な過剰飲酒」「運動不足」に要注意! こうした生活習慣を続けていると、肥満や高血圧、糖尿病、脂質異常症などを引き起こすだけでなく、認知症のリスクにつながります。

バランスの良い食生活と適度な運動を!

マチカネくんが解説!
肥満 運動不足
 認知症を引き寄せる
1



これで予防!



これで予防!

