

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

もう他人じゃない!
5人に1人が^{※1}
認知症に!?

洗剤まだ
あったかな?
買ったところ
かしら

同じものを
何度も
買ってくる

あっ

豊中市キャラクター・マチカネくん

なんで?

なくし物が
多くなる

A 14時に
社に持って
いく書類が
見つからない

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



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。

2 知的活動

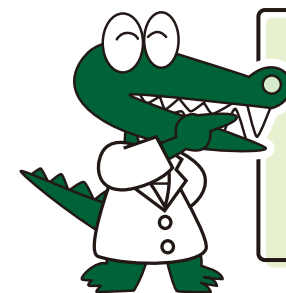


将棋やゲーム、楽器の演奏や
演劇鑑賞などの「知的活動」は脳を刺激し、
知的好奇心を持ち続けることで
認知症の予防になります。

3 コミュニケーション



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!
チェックしてみてね!

健康づくりに関することやイベント情報が盛りだくさん★



フレイルを予防しよう
(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。

メッセージ

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。

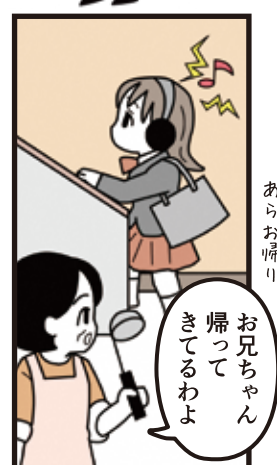
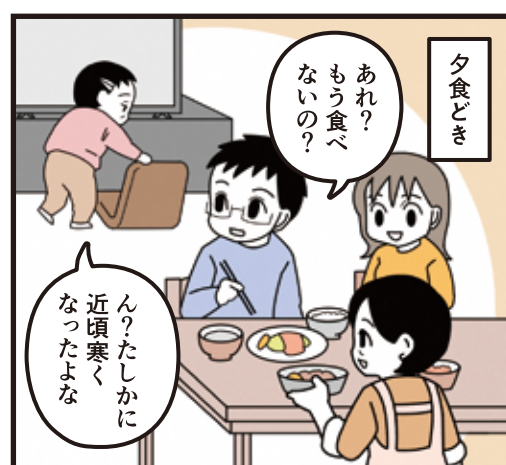


その生活習慣が、認知症を引き寄せる!?

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)



セリさんの場合 (女性 40代)



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!

難聴



マチカネくんが解説!

認知症を
引き寄せる
リスク

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!

肥満
運動不足



マチカネくんが解説!

認知症を
引き寄せる
リスク

1



定期的に聴力チェックを



人との交流

これで
予防!

難聴が認知症に
つながるなんて...
予防できることも
知らなかった



外出したり
買い物したり
人と交流すること
も
認知症予防に
なるんですね

これで
予防!



定期的に健康診断へ



買い物に行き自炊



仲間とウォーキング