

# アルツハイマー型認知症予防

コロナで外出自粛が長期になり、認知症が悪化している方が多くなっていると言われています。この機会に自宅でできる認知症予防対策を行い、認知症を予防しましょう。

## 野菜 1

根菜類：ビタミンCを多く含みます。ビタミンCの働きには、肌の張りを保ちしみや小ジワを防ぐ。ウイルスや細菌に対する抵抗力を高め、カゼや感染症を予防する。血中コレステロールを下げる。発ガン物質の生成を抑えるなどの効果があります。これからの時期は大根がお勧めです。

葉物野菜：ビタミンC・Eを多く含みます。

さつまいも：「ガングリオシド」という成分が含まれています。この成分は脳や体内に存在する糖脂質の一つで脳の形成などに関わっていると考えられています。



## 青魚 2

青魚を食べる。

アミロイド斑はアルツハイマー病患者に多くみられるものです。脳内にアミロイド斑が出来るとそれを処理しようと免疫細胞が働き始めます。すると、免疫細胞はアミロイド斑だけでなく、正常な神経細胞も攻撃してしまいます。そして、脳の神経細胞が炎症を起こしますが、青魚に含まれるDHAはそれを修復する力を持っています。DHAはコレステロール値を下げてくれます。コレステロールには、善玉コレステロールと悪玉コレステロールがあり、悪玉コレステロールが増えると血管の壁にコレステロールが溜まって動脈硬化が進む原因となります。DHAには悪玉コレステロールを減らす効果があります。EPAは血液をサラサラにして、脳梗塞の原因となる血の塊「血栓」を予防する効果があります。



## 豆類 3

間食にはナッツや豆類を少量摂取：ナッツ類などに多く含まれるビタミンEは老化防止に効果があり、老化の原因とされている過酸化脂質がつくられるのを防ぐ働きがあります。ビタミンE・Cがアルツハイマー病に効果的だと言う研究が発表され、さらにビタミンE・Cを一緒に摂ることでアルツハイマー病になりにくい脳を創ることができるそうです。



## 運動 4

認知症予防には有酸素運動が効果的。  
有酸素運動をすることで、脳由来神経栄養因子が出て、新しい神経や血管が生まれることがわかっており、1日30分の運動を週3回以上行うことが良いとされています。  
同時に2つの事を行う：例えば、ウォーキング+脳トレ  
ウォーキングしながら、逆さ読みをする。(りんご→ごんり)等  
2つの事を同時に行うことで脳が活性化されます。  
歯磨きを両手で行う：普段使っていない方の手を使うことが重要です。  
必ず日記を書く：回想で記憶を呼び戻します。



## 睡眠 5

睡眠時間は7～8時間が理想。  
夕食から朝食まで12時間絶食にしましょう。  
起床時間は一定に、起床後はカーテンを開ける。  
朝3分以上太陽を浴びることが大切です。



## 飲酒 6

アルコールは脳の大敵。  
「酒は百薬の長」とはよく言ったものですが、認知症に関してはその通りではありません。少量の飲酒でも脳を萎縮させることがアメリカ・ウェルズリー大学の研究で示されました。  
どうしても飲みたい場合は、赤ワインがお勧めです。

