

予防のポイント

30分のウォーキングを週3回やってみよう

① 適度な運動を継続的に行いましょう

- ・ウォーキングやラジオ体操などの有酸素運動をする
- ・掃除や洗濯などの家事や庭の手入れなど、生活の中で積極的に体を動かす



② 1日3食、バランスの良い食事を心掛けましょう



主食、主菜、副菜を考えると栄養バランスが良くなります。

- 主食** ご飯、パン、麺類など
- 主菜の材料** 肉、魚、卵、大豆など
- 副菜の材料** 野菜、キノコ、海藻、乳製品など

③ 6～7時間の睡眠を取りましょう

質の良い睡眠は体と心を健康に保つだけでなく、アルツハイマー型認知症の原因となるアミロイドβタンパクの蓄積を防ぐといわれています。



④ 趣味や人との交流で脳を刺激しましょう

- ・本の音読やパズルに取り組む
- ・楽器や歌など楽しみを見つける
- ・友人や家族などと話す。直接会えないときは電話や手紙のやり取りをする

笑ったり感動したりすることで脳が刺激されます。楽しく暮らしましょう。



認知症を予防しよう

バランスの取れた食生活や適度な運動などを続けることは、認知症の予防に効果的です。

作ってみよう

1品で主食、主菜、副菜が取れる / うどんと野菜の卵焼き



好みの野菜やキノコなどを入れてアレンジもできます。

材料(4人分)

- ゆでうどん 1袋(180g)
- キャベツ 80g
- ニンジン 20g(2cm程度)
- ピーマン 1個
- 油 小さじ1
- 水 50ml
- 麺つゆ(3倍濃縮) 大さじ1
- 塩 少々
- ピザ用チーズ 大さじ3
- 卵 4個

作り方

- ①ゆでうどんは水洗いし、約1cmに切る。
- ②キャベツ、ニンジン、ピーマンは千切りにする。
- ③フライパンに油を入れて熱し、②をしんなりするまで炒める。
- ④③に①とAを入れてさらに炒める。
- ⑤④にチーズをのせ、その上に卵を溶いて流し入れ、蒸し焼きにする。

(1人分栄養価)エネルギー：158kcal タンパク質：9.5g 脂質：8.4g 炭水化物：12.7g 食塩相当量：1.0g

体と脳のトレーニングをしよう

体を動かしながら脳を使うと認知機能の低下を抑えることができます。少しずつ動作を変えて脳を使いましょう。間違えてもよいので楽しんで行うことが大切です。

オススメを紹介しします

歌+手足の運動



西区運動普及推進委員 八子 迪子 さん

童謡「夕日」の歌詞

- ① ぎんぎんざらざら夕日が沈む
- ② ぎんぎんざらざら日が沈む
- ③ まっかっかっか空の雲
- ④ みんなのお顔もまっかっか
- ⑤ ぎんぎんざらざら夕日が沈む

1 姿勢

いすに浅めに座り、背筋を伸ばす。



2 手の動作

両手を顔の高さまで上げ、①を歌いながら手と手首をしっかり回す。



ぎんぎんざらざら夕日が沈む♪

- ①を歌い終わったら両手を1回たたく。
- ②～⑤まで同様に続ける。



3 足の動作

①を歌いながら足踏みをする。



①を歌い終わったら足を大きく開く。足を戻して、②～⑤まで同様に続ける。



4 手と足の動作

①を歌いながら、顔の高さに上げた手と手首をしっかり回し、同時に足踏みをする。



ぎんぎんざらざら夕日が沈む♪

①を歌い終わったら足を開き、同時に両手を1回たたく。足を戻して②～⑤まで同様に続ける。



楽しく予防に取り組みましょう

地域包括支援センターでは、地域の茶の間やサロン、老人クラブ、認知症カフェなど高齢者が地域の人と交流できる場を紹介しています。

参加者に聞きました

私たちの地域のサロンは月2回活動をしていて、うち1回は運動普及推進委員さんと呼んで認知症予防の運動などを行っています。みんなで笑って過ごせるこの場所に来るのが毎月の楽しみなので、これからも元気に参加し続けていきたいです。



米山さん(西区)

超高齢社会が進む中で、認知症は誰もがなり得る病気です。認知症を自分事として考え、正しく理解し認知症の方やその家族を温かく見守り支え合うことが大切です。また、認知症は早期の発見・治療で進行を遅らせることができます。日頃から予防に取り組み、少しでも不安を感じたら地域包括支援センターなどに相談してください。

新潟市では、誰もが住み慣れた地域で安心して暮らせるよう、予防・生活支援・介護・医療・住まいを包括的に提供する地域包括ケアシステムの深化・推進に取り組んでいます。ずっと安心して暮らせるまちを皆さまと一緒につくってまいりたいと思います。

市長より



新潟市長 中原 八一