

認知症予防のための10カ条（柴山案）＜改訂＞



1) 野菜、果物、魚を食べましょう。

*野菜は毎日、果物・魚は 週3回は食べましょう。お肉も大事です。

2) 週3回をめぐりに運動しましょう。

*30分以上の運動（散歩、水泳、サイクリングなど）を週3回を目標にしましょう。

3) 新聞、雑誌、本を読みましょう。

*声を出して読むといいという説もあり、のみ込みの訓練にもなります。

4) 日記などを書きましょう。

*日記、写経、俳句、川柳など考えながら字を書くことは有効です。

5) おしゃべりしましょう。

*社交にも、脳の活性化にもなります。

6) 趣味を持ちましょう。

*仕事以外の仲間と一緒に気分転換をして、ストレスを発散しましょう。

7) 楽しく料理を作りましょう。

*新しいメニューに挑戦することは効果があります。

8) お酒は控えめに、タバコはやめましょう。

*日本酒1合、ビール1本、ワイン2杯、焼酎½杯が適量です。

9) 塩分は控えめにしましょう。

*高血圧の原因にもなりますので、1日6g以内にしましょう。(WHO推奨)

味噌汁1杯(2.3g)、塩鮭1切れ(4.6g)、天ぷらそば・ラーメン(6g)、カツ丼(4.5g)、にぎり寿司(4g)、梅干(2g)、しょう油小さじ1杯(0.9g)、ソース小さじ1杯(0.5g)など

10) 恋をしましょう。（異性に関心を持ちましょう）

*一番の脳全体への刺激になります。

(註)この10カ条は世界の最新の文献を参考にして作成しております。

