

10 認知症でいませんか？

- 肉食がいい**
肉の脂は血液をドロドロに。上質な赤身を少量が○。血液サラarahには菜食
- サプリメントやビタミン剤が効果的**
市販品は濃度が薄く効果ナシ。専門医の処方が良い
- 歯周病や虫歯は影響しない**
噛みがいいと認知症が進む。喫煙は園周病との相関が高い

- メタボは関係ない**
メタボはドロドロ血になり脳の血管に支障を来す。脳血栓のリスクも増える
- 老眼でも裸眼で見るようにならなければならない**
クリアに見えないのは脳にストレスを与え、認知症を加速させる。度が合わない眼鏡も×
- 予防にはクラシック音楽がいい**
好みの音楽ならロックでも、饅メロでも○。好きでもない音楽は脳にはマイナス
- 脳トレしは効果がない**
飽きてしまう繰り返し、三日坊主は意味がない。毎日5分など短時間集中なら○
- ウォーキングで回避できる**
歩きながら別のことをする時に脳が活性化。単に歩くだけでは△
- 夜の眠りが浅くなるので昼寝はしないほうがいい**
昼寝した方が脳のバーマンスが上がる。イスに座りながら15分程度が○
- 早期発見すれば治る**
完治はできないが、悪化ペースを遅らせることが可能

目や耳、口も脳に影響

正月休みに帰省するなど、親の様子が……。認知症患者は、2025年に70万人を超えると推計され、65歳以上の老人に1人がつい晩年を送る計算だ。そんな目に遭わないように、認知症予防に努めている人も少なくないだろう。

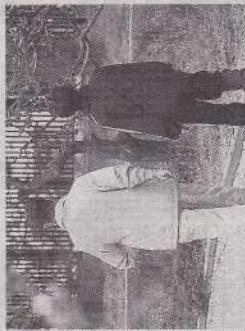
認知症予防の俗説のうそ・ホントをまとめたのであるため、よくなのでが別表。その中でも大切なポイントについて

心筋梗塞の発症と同じ

本認知症学会指導医で「こどらあき脳神経科」院長の工藤千秋氏に聞いた。

「認知症の中で予防できるタイプが血管性認知症です。血栓で脳の血流が少ないと脳が機能を衰えて認知症を起こす。血栓で脳の血流が少ない良質な赤身肉は

いいわゆるドロドロ血のひとつで、脳や細胞に酸素を運ぶ役割がある。しかし、脳



によって貧血になると、認知機能が低下したりする。脳の酸素量が不足し、神経が損傷したり、記憶力や思考力が低下したりするためと考えられます。ですから、鉄を補つためにもタンパク源としても、赤身肉がいいともできる恐怕が必要なのです」

が別表。その中でも大切です。

心筋梗塞の発症と同じ

市販のサプリメントはカラクリだから、野菜や成分の含有量がまちまち魚を中心とした食事がいい。医科向けのような牛

いのだが、別表の1につき分量が含まれていないの

では。買つうなら医科向

肉一辺倒の食事はどちらを選び、赤身肉も取るの

ろんいけませんが、脂身がべたり

食事でよく噛むと、脳

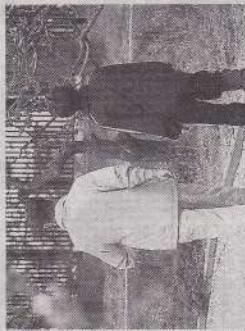
が刺激される。よく噛め

る人は、脳への刺激が減るため、認知症が進みやすくなる。インプラントは

高いと歯周病を放置して

いる人は、保険で入れ歯を作ることもできます。よく見え

る」ご櫻眼でがんばる人



同じような理由がや

い。老眼鏡は老けて見え

る耳についてもいえる。

同じような理由がや

い。老眼鏡は老けて見え

る耳についてもいえる。

同じような理由がや

い。老眼鏡は老けて見え

る耳についてもいえる。

同じような理由がや

い。老眼鏡は老けて見え

る耳についてもいえる。