

# アルツハイマー病予防に関する生活指針

## < 食習慣 > サプリメントでなく食物からの摂取が重要！

野菜・果物；ビタミンC、E(抗酸化作用)、フラボノイド、  
青魚(サバ、ニシン、イワシなど脂ののったもの)、  
不飽和脂肪酸(EPA、DHA)、  
赤ワイン(レスヴェラトロール)、ポリフェノール、  
地中海料理



## < 運動習慣 >

有酸素運動(体操、散歩、ランニングなど)1日30分、週3日以上

## < 対人交流習慣 > 単身独居は8倍のリスク

友人、親族(子供、孫)週1回以上面会

## < 知的行動習慣 >



チェスやオセロ、将棋などのボードゲーム、パズル、文章の読み・書き  
楽器演奏、ダンス、スポーツ(ゴルフ、ゲートボールなど)

< 日本認知症学会 認知症テキストブックより改変 >