

# 認知症を予防しよう～運動～

認知症を予防するには、生活習慣病（糖尿病や高血圧、肥満症など）の予防や生活スタイルの早期改善が大切とされています。

食事や運動、社会参加といった生活習慣を見直し、認知症のリスクを低くしましょう。

運動

食事

社会参加

## からだを動かす機会を取り入れましょう

- ・普段から元気に、からだを動かすことで、認知症、糖尿病、ロコモティブシンドロームなどになるリスクを下げることができます。
- ・今より10分多く、毎日からだを動かしてみませんか。65歳以上の高齢者は運動の強度を問わず、1日に40分の身体活動を行うことが望ましいとされています。
- ・いろいろな身体活動を取り入れて、1日合計40分を達成しましょう。

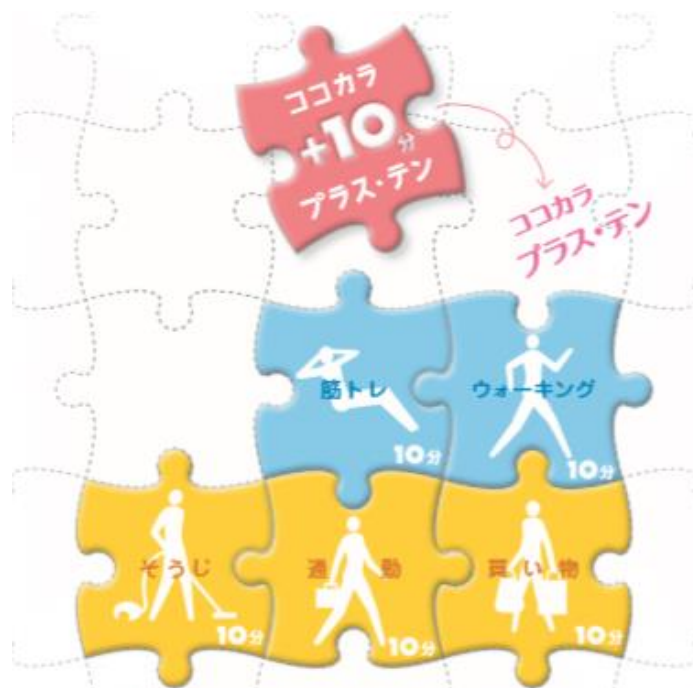
### 【1日の中で「+10(プラス・テン)」のチャンスはこんなにあります。例えば・・・】

7時	起床	
	★座ってラジオ体操をする	10分
8時	朝食	
	★皿洗いをする	10分
10時	★洗濯をする	10分
11時	★そうじをする	10分
	★お花の水やり	10分
12時	昼食	
14時	★買い物に行く	10分
16時	★ウォーキング	10分
18時	夕食	
	★皿洗いをする	10分

※日によって活動内容は変わるので目安です

プラス・テン

+10 で健康寿命をのばしましょう！



参考：厚生労働省「健康づくりのための身体活動指針(アクティブガイド)」