

認知症を予防しよう

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言われています。

有酸素運動（散歩など会話が
できる程度の強さで、続けて
行える運動）を、習慣的に行
いましょう。



運動

- ・ 家族や友人、知人、地域の方とのコミュニケーションの機会を増やしましょう。
- ・ 脳の記憶力や集中力を鍛える脳トレに楽しみながら取り組んでみましょう。

社会参加

食事

主食

ごはんやパン、
麺類などの穀物

主菜

肉、魚、卵など、
たんぱく質を含む
おかず



副菜

野菜やきのこ、海藻を
中心としたおかず

その他

汁物、牛乳・乳製品
果物など

1日3食、バランスの良い食事をとりましょう。

春日市では、認知症予防教室を含む、様々な高齢者向け教室を実施しています。
詳しくは、市ホームページをご覧ください。

※要支援・要介護認定を受けていない人が対象です

