

2026/2/26 (木) @本所地域プラザ

## 認知症を食事、運動、眠りから考える

くらしのホームクリニック 院長 小池 宙 (認知症専門医) TEL 050-3645-8951

認知症予防で、いま大切だとわかっていること

『食事』『運動』『睡眠』の3つがカギ!

【血管の健康】を維持することで、認知症リスクを減らせる可能性があります

### ■食事のポイント：『脳も体の一部。食べたものでできている』

- ・ご飯（お米）は食べすぎない
- ・1日1回は魚を
- ・毎食たんぱく質（卵・豆腐・肉・魚）
- ・野菜はたくさん
- ・甘いおやつは“毎日”ではなく“たまに”

### ■運動のポイント：『運動をしている人は認知症になりにくい～筋肉は、第二の脳！～』

- ・週3回以上の有酸素運動
- ・体を動かしながら、頭を動かす

### ■睡眠のポイント：『睡眠は、脳の“お掃除”の時間』

- ・毎日同じ時間に寝る
- ・朝日を浴びる
- ・昼寝は30分以内
- ・夜は強い光とカフェインを控える

### ●3つはつながっています

食事・運動・睡眠で、脳へ栄養と酸素を運ぶ【血管】を元気に

- ・1つ良くなれば、全部良くなる
- ・血管を傷つける **糖尿病・高血圧・脂質異常症・喫煙** には特に注意
- ・難聴・うつ・社会的孤立も認知機能低下と関係することが知られています
- ・それでも、予防と同じくらい【備え】も大切…

本日の資料は当院ホームページにも掲載予定です



くらしのホームクリニック

— 総合診療・訪問診療 —

