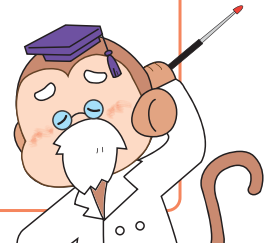




認知症になったらどうすればいいの？

残念ながら、認知症の進行を完全に食い止めることはできないんだ。
だから薬や適切な介護・ケア・リハビリによる治療と認知症の発症予防が重要なんだ。



認知症は予防が大切です

楽しく頭を使って認知機能を強化したり、質の良い睡眠と、日中の軽い運動など、メリハリのある生活を送ることで身体を元気に保ちましょう。

また、バランスの取れた食事を摂り、たばこ・お酒は控えましょう！

ビタミンB1、B12を多く含む魚介類、豚肉、レバー、海苔、玄米を食事に取り入れるのがポイントだよ！

