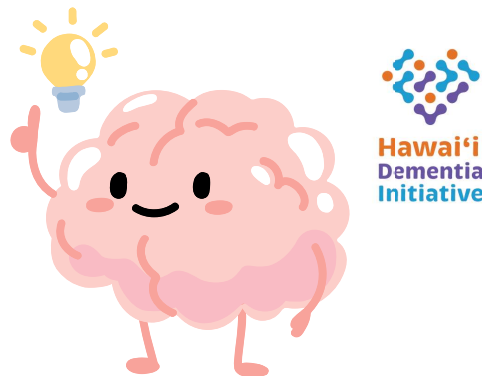


健康な脳のための 12 のヒント

認知症のリスクを減らし、脳の健康を
高める方法について学びましょう。



1 体を動かしましょう！



- 早歩きなど、心臓を動かすような運動を週に少なくとも **150 分** 行いましょう。
- また、少なくとも週に**2日**以上は筋肉トレーニングを行い、バランス能力を向上させるよう努めましょう。
- 自分が楽しめる身体活動を選び、楽しみながら続けましょう。

2 健康な心臓、健康な脳。



- 医療提供者と協力して、血圧と LDL コレステロールを管理しましょう。
- 身体を積極的に動かし、健康的な食事を心がけましょう。
- 適正な体重を維持し、喫煙は避け、アルコールは控えめにしましょう。
- ストレスをうまく管理し、セルフケアを実践しましょう。

3 健康的な食生活をしましょう。



- 果物、野菜、ナッツ、全粒穀物、健康的な脂肪を積極的に取り入れましょう。
- 赤身肉の代わりに、豆、豆腐、魚、鶏肉などの他のたんぱく質を摂取しましょう。
- バターや他の食用油の代わりに、オリーブオイルまたはアボカドオイルを使用しましょう。
- 超加工食品は避けるか制限しましょう。

4 7～8時間の睡眠をとしましょう。



- 寝室は静かで暗く、快適な温度に保ちましょう。
- 毎日同じ時間に寝て、同じ時間に起きよう心がけ、週末もなるべく規則正しく過ごしましょう。
- 定期的に運動を行い、寝室から電子機器を取り除いて、質の良い睡眠を得ましょう。

5 頭を守りましょう。



- 家の中で転倒のリスクを減らすために、ずれた敷物、照明が十分か、物が整理整頓されているかを確認しましょう。
- 必要に応じて、歩行器、杖、または車椅子を使用しましょう。
- 自転車に乗るときやコンタクトスポーツをするときは、必ずヘルメットを着用しましょう。
- 車に乗るときは常にシートベルトを着けましょう。

6 血糖値を管理しましょう。



- 糖尿病の管理には、定期的に医師の診察を受けましょう。
- 健康的な食事を心がけ、定期的に運動し、適切な体重を維持することで、血糖値はコントロールできます。また、処方された薬を服用することも忘れずに行いましょう。

7

心を大切に
しましょう。

- ストレス発散方法を見つけ、心身への負担を軽減しましょう。
- 脳を活性化する新しい活動に挑戦してみましょう。
- ポジティブな感情もネガティブな感情も認めて受け入れ自分を大切にしましょう。
- 不安やうつ病があると思われる場合は、医師に相談しましょう。

8

社交的な繋がりを
大切にしましょう。

- 自分が最も楽しめる人間関係に大切にし、友人や家族、近所の人々との交流を深めましょう。
- 新しい社交活動や趣味を始めたり、新しい友人を作ったりすることもおすすめです。

9

聴力をチェック
しましょう！

- 聴力については毎年医師に相談しましょう。
- 難聴がある場合は補聴器の使用を検討しましょう。
- また、可能な限り騒がしい環境を避け、ヘッドホンを使う際は音量を少し下げましょう。

10

アルコール摂取量を
制限しましょう。

- 過度のアルコール摂取は認知症のリスクを高めます。
- 1週間に7杯以上飲まないように心がけましょう。
- もしメンタルヘルスや薬物依存、回復支援に関するサポートが必要な場合は、**Hawaii CARES**（電話またはテキストメッセージ 988）に連絡し、24時間体制の無料サポートを利用しましょう。

11

禁煙



- 禁煙に遅すぎることはありません。禁煙することで、認知機能低下のリスクを、喫煙していない人と同じレベルまで下げることができます。
- **ハワイの禁煙ホットライン**（電話またはテキストで **1-800-QUITNOW** または **1-800-784-8669**）に連絡し、無料で秘密厳守のサポートを受けましょう。

12

目を検査して
もらいましょう。

- 毎年、医療専門家による目の検査を受けて目の健康を確認しましょう。
- 強い紫外線から目を守るため、サングラスを着用することも大切です。
- 視力に変化を感じた場合は、早めに医療提供者に相談しましょう。

もっと詳しく知りたいですか？

脳を健康に保ち、認知症のリスクを下げることに
ついて詳しく知りたい場合は、QRコードをスキャン
してください。



Translated from English to Japanese
by H. Harry Lee, D.M.D.
翻訳者: H. Harry Lee, D.M.D.