

認知症予防と食事

認知症の予防に大切なことは、

- ①適度な運動
- ②バランスの良い食事
- ③質の良い睡眠

脳の健康を維持すること

認知症は生活習慣病（糖尿病・高血圧・がん・脳梗塞・心臓病など）と深く関連しています。普段の生活や食事を見直し、生活習慣病の予防や改善をすることで、脳の健康も維持しましょう。

～認知症予防のための食事のポイント！～

主食・主菜・副菜のそろった
バランスの良い食事

食べ過ぎない

塩分を摂りすぎない

主食



ごはん・パン・麺・餅
などの炭水化物

主菜



肉・魚・卵・豆腐など
のたんぱく質

副菜



野菜や果物などの
ビタミン・ミネラル



調理をして、認知症予防！

何を作るか？どう切るか？どんな味付けにするか？など調理の際、複数のことを同時に考えることで、認知症予防にも効果があると期待されています。



※日本認知症予防学会 認知症予防 参照

デイケア空き状況

月	火	水
△	2	2
木	金	土
3	△	2

12月26日現在の空き状況です。
尚、空き状況は変動することがあります

発行 医療法人社団 古川医院
介護老人保健施設
熊野ゆうあいホーム
編集 支援相談員 浦上 奈々
大道 千加
住所 〒731-4221
広島県安芸郡熊野町
出来庭3丁目4番67号
TEL (082) 820-5131
FAX (082) 820-5133



ゆうあい通信

平成31年1月号 No.245

謹んで
お慶び申し上げます
申すは



【利用者様の作品】



