

LO.CO.訪問看護上野毛 看護師田中が教える！

コロナの外出自粛による認知症予防法



適度な運動が予防の第1歩！

コロナによる外出自粛で運動不足になっていませんか？

- ・1日20分以上の歩くことから始めましょう！
- ・座っている時間を減らす！
- ・テレビを見ながらストレッチ
- ・公園など開放的な場所で散歩や軽い運動



栄養のバランスが大事です！

認知症予防には【カロテン】を摂りましょう！

【カロテンが多く含まれる食べ物】

小松菜1/4 にはら1束 ほうれん草1/2 東春菊1/2束
ピーマン小5個 とまと小1個 オクラ10本 ブロッコリー小1個
あさつき 1袋 人参小1本など



人との交流を楽しみましょう！

家に引きこもりがちになって孤独を感じていると、認知症の進行を早めるリスクがあります。

- ・気の合う仲間をつくる ・いっぱい笑って過ごしましょう！
- ・家族と会話をする ・お孫さんに電話してみましょう！