

健康だより

痴呆の発症や進行には、生活習慣が影響する!

痴呆は、脳の老化や脳血管障害が主な原因でおこる病気で、完全に予防することはできません。しかし、痴呆になるかどうかや発症したときの進行のしかたは、その人の生活習慣によって、かなり違ってきます。

食生活や運動習慣はもちろんのこと、気持ちの持ちかたや人付き合い、趣味・嗜好なども、痴呆に影響する要素の1つです。

痴ほうになりやすいのはこんな人

痴ほうになりにくいのはこんな人

<p>✕</p>  <p>がんこで、 自己中心的</p>	<p>性格</p>	<p>明るく柔軟</p>  <p>○</p>
<p>✕</p>  <p>非社会的で 家に閉じこもり がち</p>	<p>人間関係</p>	<p>社交的で 外出好き</p>  <p>○</p>
<p>✕</p>  <p>新聞や本は ほとんど 読まない</p>	<p>情報</p>	<p>ニュースや 新しい情報に 敏感</p>  <p>○</p>
<p>✕</p>  <p>熱中できるもの がない</p>	<p>趣味</p>	<p>趣味やいきがい がある</p>  <p>○</p>
<p>✕</p>  <p>喫煙者で酒量が 多い</p>	<p>酒・たばこ</p>	<p>たばこは吸わず 酒は適量を守っ ている</p>  <p>○</p>