



亀さん通信



若年性認知症

以前なら認知症といえば高齢者だけの病と思われていましたが、最近では働き盛りの若い人たちでも認知症になってしまうことがあり、**18歳以上、65歳未満で発症する認知症を若年性認知症と呼んでいます。**

☆この様な症状はありませんか？

- 記憶力の低下
- 理解力や判断力の低下
- 妄想や幻覚症状
- 徘徊や攻撃的になるなどの異常行動
- 昼夜逆転といった症状

※また、認知症はストレスやうつ病などのほかの病気と誤解を受けてしまう場合もあるようです。

☆これらの予防には食生活の改善が最も**重要**です！

- 緑黄色野菜
- DHAを多く含む、魚類（さば・秋刀魚・いわし）
- ビタミンEが豊富なゴマ

などを積極的に食生活に取り入れるようにしましょう！

その他、規則正しい生活習慣がとても大切になってきます。



☆十分な睡眠… **6時間以上**とる

☆適度な運動… **1日30分程度**の運動を**週3回以上**

☆禁酒や禁煙… お酒を飲む場合は **1日0.5合程度**に止める

また、打ち込める趣味を持ったり、社交的な場に参加するなどして毎日生き生きと暮らすことも**若年性認知症**の予防につながります！！