

脳の健康を 最大限に高める 5つの簡単なステップ

YOUR BRAIN MATTERS™
THE POWER OF PREVENTION

JAPANESE | ENGLISH

脳の健康改善に実質的な効果があり、後年の認知症発症リスクを軽減する助けとなる、日常生活のなかで行うことができる小さなステップがあります。それらのステップは脳の健康だけでなく健康全般にも有用で、糖尿病、心臓疾患、ガンなどの認知症以外の慢性疾患のリスクの軽減に役立ちます。

脳の健康に気を配ることはすべての年代にとって重要ですが、中年期(40歳頃から65歳頃まで)に達した方にとって特に重要です。**脳の健康を最大限に高める5つの簡単なステップ**は、脳を健康に保ち、認知症の発症リスクを軽減するのに役立ちます。

ステップ1 心臓の状態に気を配る



心臓に有用なことは脳にも有用です。

高血圧、高コレステロール、糖尿病、肥満など、心臓や血管に影響を及ぼす健康状態によって認知症の発症リスクが高まることあり、このことは、そのような健康状態が中年期に起きた場合に顕著です。

皆様が実行できること

- 定期的健康診断を受けて、血圧、コレステロール、血糖、体重をチェックしましょう。医療専門家のアドバイスに従いましょう。
- 禁煙のために支援を求めましょう。

ステップ2 運動をする

体をよく動かすことにより脳の健康が高まります。



定期的な運動により、脳への血流が増加し、新しい脳細胞の成長や脳細胞間の結合が刺激されます。

活動的であることは心臓および身体にも有用です。

皆様が実行できること

- 何もしないより、どんな運動であってもするに越したことはありません。
- 現在、全く運動を行っていない場合は、まず何かしらの運動を始めて運動量を徐々に増やしていきましょう。新しいエクササイズを始める場合は、事前に医師に相談しましょう。
- 運動量を増やしていき、最終的には少なくとも30分間の中等度の運動をほぼ毎日(できれば毎日)行いましょう。10分ずつに分けて行っても大丈夫です。

ステップ3 脳の知的能力を使う

脳を活発に保つことは重要なことです。

思考や学習を伴う活動、今までに体験したことのない新しい活動、脳を使う活動が、新しい脳細胞の形成や脳細胞間の結合の強化を促進することが科学者により発見されています。

皆様が実行できること

- 新しいスポーツを始めましょう。
- 新しい言語を学びましょう。
- 新しい趣味に挑戦しましょう。
- ずっとやりたいと思っていたことについてのコースの受講を始めましょう。
- あらゆる未体験の活動、複雑な活動、今までに頻繁に行ってきた活動を行いましょう。



ステップ4 健康的な食生活を送る



食生活は脳の健康に影響を及ぼし得ます。

脳が正常に機能するためには様々な種類の栄養素が必要です。

皆様が実行できること

脳の健康のために次のものを摂るようにしましょう。

- たくさんの野菜、および果物
- バターやココナッツ・パーム油(飽和脂肪)ではなく、オリーブ油、カノーラ油などの健康的な脂肪および油(多価不飽和および一価不飽和脂肪)
- 魚
- 低脂肪または無脂肪(脱脂)の牛乳、ヨーグルト、チーズ
- 赤身または脂肪の少ない肉

次のものの摂取量を減らしましょう。

- 脂肪分無調整の牛乳、ヨーグルト、チーズ
- 炒め物、デザート、揚げ物、持ち帰り用の料理(飽和脂肪の含量が多い)
- パイ、ペストリー、ケーキ、ビスケット、菓子パン(トランス脂肪)

飲酒をされる方は、1日の飲酒量を「基準」飲酒量2単位程度に抑えるようにしましょう。

ステップ5 社会活動を楽しむ



友達や家族、または自分が一緒にいて楽しい人達と、自分が興味をひかれるようなやり方で共に時間を過ごすことは脳の健康に有用です。

ほかの人々と交流することにより、新しい脳細胞の形成や脳細胞間の結合の強化が促進され、認知症を予防することができます。

例えばダンスなど、体をよく動かすことと社会的交流が組み合わさっていて知的能力を使うような活動はさらに大きな効果をもたらします。

皆様が実行できること

- 同好会や社会団体に参加しましょう。
- ゲームやスポーツなどのチーム、読書クラブ、ウォーキングのグループ、合唱団に参加しましょう。
- 地元でボランティア活動を行いましょう。
- ダンスのレッスンを受けましょう。

そのほかに気をつけることは?

脳の健康とは、心の健康に気を配ることでもあります。医療専門家の診察を受け、うつ症状の治療に関する助言を求めましょう。



重度の頭部外傷を防ぐことも大切ですので、頭部を保護するように気をつけてください。

詳しい情報について

脳の健康を保った生活を送るための詳しい情報を入手するには、アルツハイマー・オーストラリアが提供するウェブサイト yourbrainmatters.org.au をご覧になるか、全国認知症ヘルプライン **1800 100 500** までお電話



ください。

言語支援が必要な場合は、翻訳通訳サービス **131 450** までお電話ください。

5 SIMPLE STEPS TO MAXIMISE YOUR BRAIN HEALTH

There are small steps that you can take in your everyday life that will make a real difference to the health of your brain and help reduce your risk of developing dementia later in life. These steps are also good for your general health, and can help lower your risk of other chronic diseases like diabetes, heart disease and cancer.

Looking after the health of your brain is important at any age, but it is particularly important once you reach middle age (around 40 to 65 years of age). The **5 Simple Steps to Maximise Your Brain Health** will help you keep your brain healthy and lower your risk of dementia.

STEP 1 LOOK AFTER YOUR HEART



What is good for your heart is good for your brain.

Conditions that affect the heart or blood vessels, such as high blood pressure, high cholesterol, diabetes and obesity, can increase the risk of developing dementia, especially if these occur at middle age.

What you can do

- Have regular health checks to check your blood pressure, cholesterol, blood sugar and weight. Follow the advice of your health professional
- Seek help to quit smoking.

STEP 2 DO SOME KIND OF PHYSICAL ACTIVITY

Being physically active gives our brains a healthy boost.



Regular physical activity increases blood flow to the brain and stimulates the growth of new brain cells and the connections between them.

Being active is also good for your heart and body.

What you can do

- Doing any physical activity is better than doing none
- If you are currently not doing any physical activity, start by doing some, and gradually increase the amount you do. Speak to your doctor before you start any new exercise routine
- Build up to at least 30 minutes of moderate-intensity activity on most – preferably all – days. This can be done in 10 minute blocks.

STEP 3 MENTALLY CHALLENGE YOUR BRAIN

It is important to keep your brain active.

Scientists have found activities that involve thinking and learning, that are new or challenge the brain, help to build new brain cells and strengthen the connections between them.

What you can do

- Take up a new sport
- Learn a new language
- Have a go at a new hobby
- Start a course in something you've always wanted to do
- Anything really, as long as it's new, complex, and done often.



STEP 4 FOLLOW A HEALTHY DIET



What you eat can affect your brain health.

Our brain needs a variety of nutrients to function properly.

What you can do

For good brain health, choose:

- Lots of vegetables and some fruit
- Healthy fats and oils (polyunsaturated and monounsaturated fats), such as olive oil, canola oil, instead of butter or coconut and palm oil (saturated fats)
- Fish
- Low-fat or fat-free (skim) milk, yoghurt and cheese
- Lean or low fat cuts of meat.

Eat less:

- Full fat milk, yoghurt and cheese
- Fried food and desserts, deep fried foods and takeaway food (high in saturated fats)
- Pies, pastries, cakes, biscuits and buns (trans fats).

If you drink alcohol, try and limit it to no more than 2 'standard' drinks on any day.

STEP 5 ENJOY SOCIAL ACTIVITY



Spending time with friends and family, or people whose company you enjoy, in ways that interest you, is good for our brain health.

Mixing with other people helps to build new brain cells and strengthen the connections between them, which can protect you against dementia.

Activities that combine being physically active, social interaction, and are mentally challenging, such as dancing, provide even greater benefit.

What you can do

- Be part of a club or social group
- Join a team, book club, walking group, or choir
- Volunteer in your local community
- Take up dance classes.

WHAT ELSE?



Brain health also means looking after your mental health. See your health professional for advice on treating depression.

It's also important to avoid serious head injury, so be sure to protect your head.

FURTHER INFORMATION

For more information on living a brain healthy lifestyle visit Alzheimer's Australia's yourbrainmatters.org.au Or call the National Dementia Helpline

1800 100 500



For language assistance phone the Translating and Interpreting Service on **131 450**