

# YOUR BRAIN MATTERS

## A GUIDE TO HEALTHY HEARTS & MINDS

脳の健康を維持することは、年齢に関係なくとても大切なことです。特に中年の時期（一般的に40歳から65歳の間）に脳の健康を意識して生活することで、年をとってから認知症を発症するリスクを下げるができるという研究結果もあります。脳の健康を維持するには、脳だけでなく身体や精神を良い状態に保つこと、これらのすべてが大切です。

### 脳の活性化の大切さ

脳を常に活性化し、活発な社会生活をおくりましょう

今までやったことのない活動で脳を刺激することにより、新しい脳細胞が作られ、その細胞間のつながりが強化されるということが、昨今の研究によりわかってきました。これにより脳に「予備」ができ、他の脳細胞が傷ついたり死んでしまった時に対応し、働き続けることができます。

自分にとってチャレンジとなり楽しめるような活動を選びましょう。頻繁に自分にチャレンジし、人生を通じて常に新しいことを学び続けましょう。

社会的な活動に参加して他人と交わることが、脳細胞の良いエクササイズとなり、細胞間のつながりが強化されます。知的活動や肉体活動を含む社会活動に携わることで、脳の健康維持を助け、認知症を発症するリスクを減らすことができます。右記のような活動を積極的に取り入れましょう。

家族や友人と交流をもち、脳を活性化しましょう。一緒に散歩に出かけるといっそう効果的です。



友達を誘ってトランプやゲーム会を開いたり、地元のクラブ活動に入りましょう。



楽器を習ったり、観劇やコンサートに行きましょう。



新しいことを始めたり、絵画や手芸、オリエンテーリングといった趣味に参加しましょう。



ヨガや木工、写真といった目新しい習い事を始めましょう。新しい技能が学べ、新しい人と知り合いになれます。



**BrainyApp™**

脳の健康を楽しくインタラクティブに維持したいとお考えの方、アプリストアからブレイニー・アプリをスマートフォンやタブレットPCにダウンロードしましょう。詳細は [brainyapp.com.au](http://brainyapp.com.au) を参照してください。

## フィットネスと健康維持の大切さ

ヘルシーな食生活をおくり、身体をつかう活動に定期的に参加しましょう。脳が正しく働くには、いろいろな栄養素、水分、エネルギーが必要です。

飽和脂肪を多く含む食品（バター、揚げ物、加工肉製品、ケーキ、菓子パン、ビスケット等）の摂り過ぎには注意しましょう。野菜や果物、全粒穀物、ナッツ類、ローファットの乳製品などからバラエティ豊かな食品を選びましょう。魚や赤身の肉を食べ、一価不飽和油や多価不飽和油（菜種油、オリーブオイル、サンフラワー油、大豆油）を使った調理をしましょう。

飲酒をなさる方の場合、飲酒量を控えめにしましょう。これは一日あたりの飲酒量を、標準飲酒量で二杯までにおさえるということです。

日常的に運動をすることは、脳の健康維持に役に立ちます。血行を良くし、脳に酸素を効率的に送れるようにするからです。

少なくとも一日30分は適度な運動をするよう心がけましょう。散歩や水泳、ダンス、太極拳といった自分が楽しめる運動をするか、エクササイズのグループに参加しましょう。

ダンスを習いましょう。身体と脳のエクササイズに最適です。



各食品群からバラエティに富んだ食品を食べ、飽和脂肪の摂取量を減らしましょう。



青魚やクルミなどからオメガ3脂肪酸を積極的にとりましょう。



フルーツサラダを作ったり、朝食に果物を添えることで、毎日果物を二切れ食べるようにしましょう。



毎日の食事で野菜を5盛り分食べましょう。



日常生活に、少なくともv分程度の運動を取り入れましょう。



## 心臓の状態に気を配る大切さ

心臓に良いことは脳にも良いことです。

糖尿病や高コレステロール、高血圧の人が適切な治療を受けないでいると、脳の血管がダメージを受け、脳の機能や思考力に悪影響を及ぼすことがあります。

定期的に健康診断を受け、医師や医療関係者のアドバイスに従うことが大切です。血圧やコレステロール、血糖、体重を健康的なレベルで維持されるよう管理し、専門家の治療アドバイスに従いましょう。

喫煙は、認知症のリスクを上げることが実証されています。脳の健康を維持するためにも、喫煙は止めましょう。

医療関係者に相談し、体重管理についてアドバイスを求めましょう。



定期的に血圧をチェックしましょう。



心臓に良いことは脳にも良いことです。医者に相談し、血圧やコレステロール、血糖、体重を定期的にチェックしましょう。



45歳以上の方は、定期的に心臓と脳卒中リスクを評価してもらいましょう。



喫煙を止めましょう。医療関係者に相談するか、禁煙ホットライン(13 78 48)に電話して禁煙のアドバイスを受けましょう。



脳の健康を維持するライフスタイルについての詳細は、アルツハイマーズ・オーストラリアのホームページ [yourbrainmatters.org.au](http://yourbrainmatters.org.au) をご覧ください。



または全国認知症ヘルプライン(1800 100 500)までお問い合わせください。  
通訳をご希望の方は、電話通訳サービス(131 450)にお申し込みください。

本パンフレットは当該テーマに関する一般情報をまとめたものであり、個々のケースについては、各個人が専門家のアドバイスを受けてください。本パンフレットにおける誤情報や情報の掲載漏れについて、アルツハイマーズ・オーストラリアは一切の責任を負いません。

アルツハイマーズ・オーストラリアの「ユア・ブレイン・マターズ」プログラムは、オーストラリア政府の慢性病予防・サービス改善基金から資金援助を受けています。

# YOUR BRAIN MATTERS

## A GUIDE TO HEALTHY HEARTS & MINDS

Being brain healthy is important at any age, whether you're young or old. Scientific research suggests that living a brain healthy life, particularly during mid-life (generally from 40 to 65 years of age), may reduce a person's risk of developing dementia later in life. To live a brain healthy life, you need to look after your brain, your body, and your heart. They are all important.

## KEEPING YOUR BRAIN ACTIVE MATTERS

Keep your brain challenged and be socially active.

Scientists have found that challenging the brain with new activities helps to build new brain cells and strengthen connections between them. This helps to give the brain more 'reserve' so that it can cope better and keep working properly if any of the brain cells are damaged or die.

Choose activities that are challenging and you enjoy doing. Challenge yourself often and keep learning new things throughout your life.

Participating in social activities and interacting with others exercises brain cells and strengthens the connections between them. Social activities that involve mental activity and physical activity provide even greater benefit for brain health and reducing the risk of developing dementia. So try to do some of these as well.

Catch up with family and friends to keep your brain active – even better, catch up over a walk



Organise cards or games nights with friends or join a local community club



Learn to play a musical instrument or go to the theatre or a concert



Learn new things or participate in activities you enjoy such as painting, craft or orienteering



Sign up for a short course in something new like yoga, woodwork or photography – you will learn new skills and meet new people



**BrainyApp™**

If you would like a fun and interactive way of looking after your brain health, go to your app store and download BrainyApp on your smartphone or tablet. Visit [brainyapp.com.au](http://brainyapp.com.au) for more information.

## BEING FIT AND HEALTHY MATTERS

Eat healthy and participate in regular physical activity. Your brain needs a range of nutrients, fluids and energy to work properly.

Avoid a high intake of foods that are high in saturated fats (butter, deep fried food, processed deli meats, cakes, pastries and biscuits). Choose a variety of foods that include vegetables, fruit, wholegrains, nuts and reduced fat dairy products. Eat fish, lean meat and cook with monounsaturated or polyunsaturated oils (canola, olive, sunflower and soybean oils).

If you drink alcohol, you should only drink in moderation, which is no more than two standard drinks per day.

Regular physical activity is beneficial for brain health. It helps with blood flow and oxygen supply to the brain.

Try to do at least 30 minutes of moderate exercise each day. Choose activities that you enjoy doing such as walking, swimming, dancing, tai chi or join an exercise group.

Learn to dance – it's great exercise for your body and brain



Eat a variety of foods from different food groups and cut back on saturated fats



Include omega 3 fatty acids from oily fish and other sources such as walnuts in your diet



Enjoy two pieces of fruit a day – make a fruit salad, include at breakfast



Include five serves of vegetables in your diet each day



Build at least 30 minutes of physical activity into your normal daily routine



## LOOKING AFTER YOUR HEART MATTERS

What is good for the heart is good for the brain.

Research indicates that having diabetes, high cholesterol or high blood pressure, and not treating them effectively, can damage the blood vessels in the brain and affect brain function and thinking skills.

It is important to have regular health checks and follow the advice of your doctor or health professional. Manage your blood pressure, cholesterol, blood sugar and body weight at levels that are healthy for you, and follow their treatment advice.

Evidence shows that smoking increases the risk of dementia. To keep your brain healthy, smoking should be avoided.

Speak to your health professional for advice on how to lose excess weight



Have your blood pressure checked regularly



What's good for the heart is also good for the brain – speak to your doctor about checking your blood pressure, cholesterol, blood sugar and weight regularly



If you are 45+, you should get regular heart and stroke risk assessments



Avoid smoking – speak to your health professional or call Quitline on 13 78 48 for help on how to quit



For more information on living a brain healthy lifestyle visit Alzheimer's Australia's [yourbrainmatters.org.au](http://yourbrainmatters.org.au)



Or call the National Dementia Helpline **1800 100 500**  
For language assistance call the Telephone Interpreter Service on **131 450**