

～いくつになっても元気もりもり守口市！～

# ただしく知ろう 認知症○×クイズ





# ルール説明

- 8問の○×問題
- 1問1答形式
- うちの○×で回答



# 第1問

認知症と睡眠には  
大きな関係がある

○か×か





認知症の原因になる  
アミロイドBを人は睡眠中に  
排出すると言われてます。



## 第2問

認知症予防にはなるべく  
運動はしない方がよい

○か ×か





肥満と認知症の関連はよく  
指摘されています。

糖尿病患者は認知症を発症  
するリスクが高いです。



# 第3問

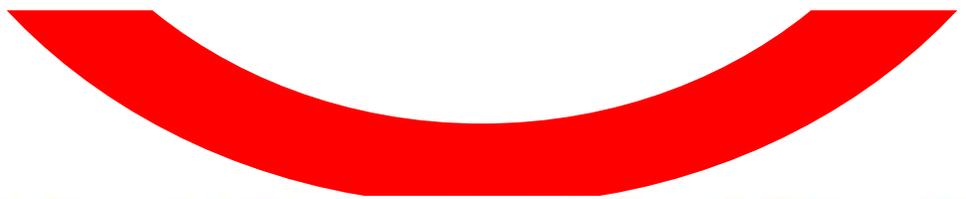
口腔ケアは認知症の  
予防につながる

○か ×か





認知症に対し嚙む機能の  
重要性が知られています。  
嚙む機能が良好なら生きる力が  
活性化されます。



# 第4問

散歩や会話くらいでは  
認知症の予防にならない

○か ×か





簡単なものでも運動すると  
筋肉や肺も大きく活動し  
脳も活性化されます。

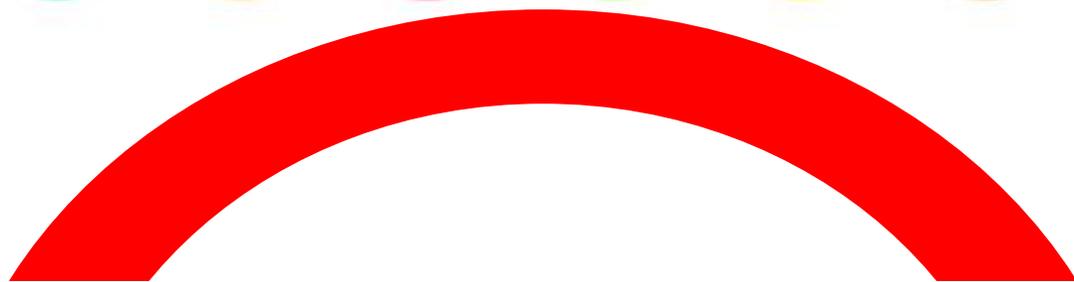


# 第5問

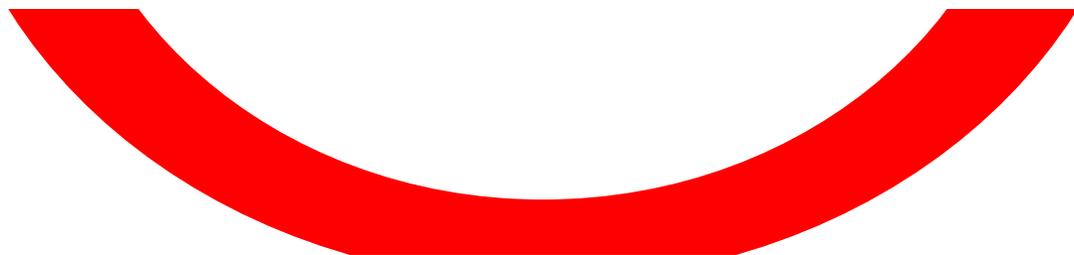
脳は何歳になっても  
使い続けければ

細胞が増える○か×か





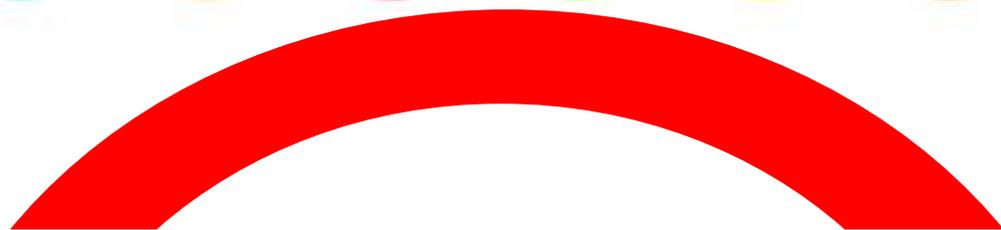
海馬は脳細胞を作る場所  
海馬へ刺激を与えると  
脳細胞を増やすことができます



## 第6問

赤ワインには認知症予防  
効果がある○か×か





赤ワインのポリフェノールは  
抗酸化作用があり、認知症だけ  
でなく動脈硬化や高血圧の予防  
が期待できます。



# 第7問

認知症予防には  
スマホゲームが有効

○か ×か





オセロや将棋やトランプ  
麻雀やパズルなどは特に  
脳トレ効果があります。



# 第8問

魚をよく食べる人は  
認知症リスクが低い

○か×か





青魚に多く含まれるEPAやDHAは記憶力や判断力を高める効果が期待できます。



良く寝る

適度な運動

脳を使い続ける

青魚

赤ワイン

口腔を清潔に

スマホゲーム

散歩と会話





MORIGUCHI

WALK