

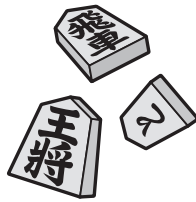
～ 認知症予防について ～

認知症は脳の障害による病気です。さまざまなことが原因となって、誰もが発症する可能性があります。原因によっては生活習慣を変えることでその発症を遅らせたり、症状を軽く抑えたりすることができる場合もあります。予防に努めて、いつまでも健康な生活を送りましょう。

◆ 楽しく集中できる趣味をもちましょう

* 脳を使ったゲーム

囲碁、将棋、麻雀といった頭を使うゲームは、思考力や集中力を多く使うため楽しく脳を活性化させることができ、認知症の発症を遅らせる効果があります。



* 料理、園芸など

手順や計画性が重要で、かつ体も動かすことができる趣味です。同時に複数のことを意識して行う点も、注意力低下を予防するための効果があると考えられています。



◆ 食事と運動で認知症を予防し発症を遅らせましょう

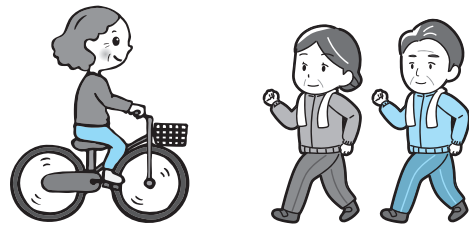
* 脳や血管によいものを食べましょう

野菜やくだものをたくさんとっている人は、認知症になりにくいことが分かっています。野菜やくだものに含まれているビタミンC、ビタミンE、βカロテンの抗酸化作用が認知症予防に効果があるためと考えられています。また、青背の魚（サバ、イワシ、アジなど）に含まれるDHA（ドコサヘキサエン酸）やEPA（エイコサペンタエン酸）という不飽和脂肪酸には脳の伝達神経をよくし、脳の血の流れをよくする働きがあります。



* 有酸素運動をしましょう

ウォーキング、水泳、サイクリングなどの有酸素運動を行うと、脳の血流が増すため認知症予防に効果があります。できれば週5回、1日30分以上（10分以上の運動を3回に分けてもよい）の有酸素運動を行いましょう。



問合せ

* 小城町の人 *

おたっしゃ本舗 小城北
(旧大島レディースクリニック・
旧ひらまつ在宅療養支援診療所内)
☎73・2172

* 三日月町の人 *

おたっしゃ本舗 小城
(小城市役所 高齢障がい支援課内)
☎37・6108

* 牛津・芦刈町の人 *

おたっしゃ本舗 小城南
(芦刈保健福祉センター「ひまわり」内)
☎66・6376

9月もの忘れ相談会

認知症サポート医がもの忘れの相談に応じます。

日時：9月14日(火)
①14時～15時
②15時～16時

場所：芦刈保健福祉センター
「ひまわり」

要予約 ☎37・6108

オレンジカフェ・サロンの開催 (マスクの着用にご協力ください)

認知症の人やその家族、地域の人などの相談、交流、つどいの場です。

オレンジカフェ

9月18日(土)
13時30分～15時30分
会場：ゆめぷらっと
小城(小城町)

要予約 お住まいの町のおたっしゃ本舗へ

オレンジサロン

9月1日(水)・15日(水)
10時～12時
会場：きらら
(三日月町)

要予約 ☎37・6108

9月11日(土)
10時～13時
会場：ひろおか内科・脳神経
クリニック(三日月町)

要予約 ☎73・8022

9月22日(水)
10時30分～12時
会場：牛津公民館
(牛津町)

要予約 ☎66・1228

※新型コロナウイルス感染症の影響により、中止する場合があります。