

～ 認知症の予防に取り組みましょう ～

認知症は脳の障がいによる病気です。さまざまな病気が原因になり、誰もがかか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。予防につとめて、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ことも、注意力低下を予防するために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

野菜や果物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。野菜や果物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

小城市の人
おたっしゃ本舗 小城北
小城市役所 24番地24
☎73・2172

三日月町の人
おたっしゃ本舗 小城
三日月町長神田2312番地2
(小城市役所 高齢障がい支援課内)
☎37・6108

牛津町・芦刈町の人
おたっしゃ本舗 小城南
芦刈町三王崎1522番地
(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17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

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21日(土)
13時30分～15時30分
会場：小城市役所別館
(ゆめりあ北隣)
要予約 ☎37・6108

オレンジサロン

9月2日(月)・9日(月) 10時～15時 会場：ひまわり(芦刈町) 要予約 ☎66・5566	9月4日(水)・18日(水) 10時～15時 会場：きらら(三日月町) 要予約 ☎37・6108
9月14日(土) 10時～13時 会場：孟子会 通所リハビリセンター(三日月町) 要予約 ☎73・8022	9月25日(水) 10時30分～12時 会場：牛津公民館(牛津町) 要予約 ☎66・1228