

高齢者の総合相談窓口です
ちいきほうかつしえん
地域包括支援センターだより

白糠町役場 保健福祉部 介護福祉課 介護支援係 第50号
(白糠町地域包括支援センター) ☎ 2-2171 内線527・528 (令和3年7月発行)

もの忘れ・からだしゃっき教室のご案内

延期していた西庶路・庶路地区の『もの忘れからだしゃっき教室』について、日程が決まりましたのでお知らせいたします。併せて白糠地区の日程についても改めてお知らせいたしますので、ぜひ皆様のご参加をお待ちしております。



●会場・日程

	庶路町民センター	西庶路 コミュニティセンター	社会福祉センター
①	8月12日(木)	8月31日(火)	7月6日(火)
②	8月19日(木)	9月7日(火)	7月13日(火)
③	8月26日(木)	9月14日(火)	7月27日(火)
④	9月2日(木)	9月22日(水)	8月3日(火)
⑤	9月9日(木)	9月28日(火)	8月10日(火)
⑥	9月16日(木)	10月5日(火)	8月24日(火)

●時間：10時00分～11時30分 ※各教室の2日前までにお申し込みください。

●対象：町内在住の65歳以上の方

●内容：脳トレーニング、軽運動、健康ミニ講話、手工芸など

申込先：介護福祉課介護支援係 ☎2-2171 内線(527・528)

認知症予防のためのポイント

生活習慣に気を付けたり、脳を活性化する活動をすることが、認知症の予防につながると言われています。皆さんも日常生活の中に取り入れて、認知症の予防に努めましょう。

ポイント①：バランスの取れた食事

肉や魚、野菜などバランスの取れた食事を意識しましょう。栄養不足は脳の老化を早めることにつながります。



ポイント②：適度な運動を心がける

体を動かすことは、脳細胞の活性化につながります。取り組みやすいのはウォーキングで、筋力の維持にもつながります。



ポイント③：脳を活発に使うことを意識する

本や新聞を読む、日記をつけるなど、頭を使って脳に刺激を与える生活を心がけましょう。趣味を持つことも大切です。



ポイント④：しっかり休養をとる



体と脳の休養も大切です。1日30分程度の昼寝はアルツハイマー病の予防に効果的です。

ポイント⑤：たばこは吸わない



たばこは動脈硬化を進め、脳血管障害を引き起こすほか、アルツハイマー病の原因にもなることがわかっています。また、がんや呼吸器疾患、歯周病などが悪化するリスクが高くなります。

ポイント⑥：歯と口のケアを忘れずに



健康な歯を保つことは、全身の健康や認知症予防にもつながります。入れ歯のケアも忘れずに！

ポイント⑦：寝たきりにならないための転倒防止



転倒による骨折から寝たきりになり、生活が不活発になることで認知症を招くことがあります。体力づくりや環境整備によって、転倒を予防しましょう。