



～認知症になっても安心して暮らせるまちづくりを目指して～

前は『認知症の症状』についてお伝えしました。今回は『認知症の予防方法』についてお伝えします。



認知症の予防方法は？



認知症は防ぎようがないと思われがちです。しかし、日頃の生活習慣を見直し、気をつけることで、発症のリスクを減らす（発症を遅らせる）ことができると示されています。認知症予防のためにできることを、今日から始めてみませんか？

◆認知症予防のためにご自身でできること

生活習慣病を 予防・治療する	<ul style="list-style-type: none">・定期的に健康診断を受ける。・かかりつけ医をもって、適切な治療を受ける。・処方された内服薬をきちんと飲む。	
適度に体を動かす	<ul style="list-style-type: none">・週3回、1日30分以上の運動が効果的（ウォーキング、グランドゴルフ、体操、水泳、家事、農作業など）。	
バランスの良い食生活 を心がける	<ul style="list-style-type: none">・特定の食品に偏らず、主食、肉・魚、野菜、果物など、栄養バランスの良い食事をきちんと摂る。・タイミングを決め、こまめに水分を摂取する（起床後、毎食後、入浴後、就寝前、トイレの後など）。・1日に必要な水分量は体重1kgにつき30ml（体重60kgの方で1日約1800ml）。	
質の良い睡眠をとる	<ul style="list-style-type: none">・朝の光をしっかり浴びて体内時計をリセットする。・昼寝は15分～30分以内の習慣が良い。・入浴は就寝の2～3時間前が理想的。38℃のぬるめのお湯で25～30分、42℃の熱めのお湯なら5分程度で寝付きへの効果が認められていますが、体調や好みに合った入浴を。	
脳の活性化を図る	<ul style="list-style-type: none">・楽しめる趣味を持つ（手芸、園芸、新聞を読むなど）。・家で閉じこもりがちにならないように、できるだけ出かける。・社会の中で役割や生きがいを持つ。	

大切なことは、無理なく、楽しみながら続けることです。また、新しいことや新しいやり方に挑戦すると、脳が活性化します！
笑いのある、笑顔あふれる日常が認知症の予防につながります。


裏面へ

伯耆町からのお知らせ

『もの忘れ検診』について

- 対象：令和4年度に50歳以上になる町民
《既に申し込みをされた方》
- ・6月中に受診券が届きます。
 - ・町内の協力医療機関にご予約の上、
受診してください。
- 《申込みがまだの方》
- ・検診を希望される方は、伯耆町役場の生活相談室（☎0859-68-5535）にご相談ください。

タッチパネルによる簡単な検査

- タッチパネルです、5分程度の簡単な検査です。
 - 脳の健康度が分かります。
 - 検査を受けられる場所...住民検診、公民館の高齢者学級、集落の集まり、まめまめクラブなど。
 - ぜひ気軽にご相談ください。
- 



認知症かもしれないと思ったら本人や家族だけで抱え込まずに、かかりつけ医や地域包括支援センターにご相談ください。

【相談窓口】伯耆地域包括支援センター (☎0859-68-4632)

次回、8月発行の第5号では、更に詳しく『認知症予防 ～食生活とお口の健康～』についてお伝えします！

ためして 脳トシ!

下の物語を読みながら、2つの問題に答えましょう。

(問題) ①下の物語の題名を答えましょう。

②「い」と「か」の文字は合わせて何個あるでしょう。

* 答えはこの紙面の最後にあります。

むかし、むかし、あるところにおじいさんとおばあさんがすんでいました。おじいさんがたけをきって、かごやざるをつくってくらしていました。あるひのこと、いつものようにたけばやしにいくと、ひかっているたけがいっぱんありました。「おや、あのたけはどうしたんだろう。ぴかぴかひかっているぞ。」おじいさんがきってみると、たけのなかからかわいいおんなのあかんぼうがでてきました。びっくりしたおじいさんは、そのあかんぼうをいえにつれてかえりました。

いつでも 脳トレ！
 （日常取り組める脳トレを紹介します）
よく噛んで食べましょう！
 噛むことで脳内の血流量が増え、脳が活性化されます。

(日常取り組める脳トレを紹介します)

よく噛んで食べましょう！

噛むことで脳内の血流量が増え、脳が活性化されます。



ためして脳トレ！(答え)
題名: かぐや姫
文字の数: 27個(「い」14個、「か」13個)

【発行・相談窓口】

伯耆町健康対策課生活相談室 (☎0859-68-5535)
伯耆地域包括支援センター (☎0859-68-4632)