



～認知症になつても安心して暮らせるまちづくりを目指して～

前回は『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"><li>定期的に健康診断を受ける。</li><li>かかりつけ医をもって、適切な治療を受ける。</li><li>処方された内服薬をきちんと飲む。</li></ul>	
適度に体を動かす	<ul style="list-style-type: none"><li>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)。</li></ul>	
バランスの良い食生活を心がける	<ul style="list-style-type: none"><li>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。</li><li>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)。</li><li>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)。</li></ul>	
質の良い睡眠をとる	<ul style="list-style-type: none"><li>朝の光をしっかりと浴びて体内時計をリセットする。</li><li>昼寝は15分～30分以内の習慣が良い。</li><li>入浴は就寝の2～3時間前が理想的。38°Cのぬるめのお湯で25～30分、42°C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。</li></ul>	
脳の活性化を図る	<ul style="list-style-type: none"><li>楽しめる趣味を持つ(手芸、園芸、新聞を読むなど)。</li><li>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。</li><li>社会の中で役割や生きがいを持つ。</li></ul>	



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 脳トレ！

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ぽんありました。「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いてかえりました。

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。

