



9月は認知症月間 認知症を予防しましょう

認知症とは…

病気などにより脳細胞が大量に死んでしまうことで、記憶力や判断力などの認知機能が慢性的に衰えて、日常生活に支障をきたしている状態をいいます。

記憶障害	ついさっきのことを忘れる
見当識障害	日時や場所、人などがわからなくなる
失行	服などを自分で着られなくなる
失語	うまくしゃべれなくなる
実行機能障害	料理などの手順がわからなくなる
判断力障害	難しい話などがわからなくなる



認知機能の衰えを防ぐためには？



保健師からの一言

認知症の予防とは、認知症になりにくくしたり、なっても進行をゆるやかにしたりする取り組みを意味します。

有酸素運動をしよう！

ウォーキング・体操等は、脳の血流を増加させ、脳神経細胞を活性化させます！
できれば週5日、1日30分以上行いましょう！



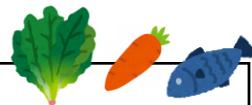
人とつながる時間をつくりましょう！

買い物でも通院でも外出して活動することが社会参加になります。
週に1度も外に出ない「閉じこもり」状態は認知症になりやすくなります！



バランスのよい食事をとろう！

1日3食、バランスのよい食事をよく噛んで、規則正しく食べましょう！
予防には、青魚・緑黄色野菜・大豆食品・オリーブオイルなどがよいとされています！



お口の健康を守りましょう！

噛む行為によって脳の神経が刺激され、脳が活性化するとされています！
定期的な歯科受診、口腔ケアをしっかりとっていきましょう！



9/1（月）～9/19（金）まで認知症に関する展示を

市役所1階ギャラリースペースで行います！ぜひお越しください！



問い合わせ先 総社市 長寿介護課 地域ケア推進係（3階㊟番）TEL 0866-92-8373