

# 認知症を予防するための心がまえ

健康のために生活習慣を整えることは認知症の予防にもつながります。良い習慣を長く続けて元気で健康な体を保ちましょう。

## 適度な運動

体を動かす事で脳への血流も増え、脳細胞も活性化するといわれています。生活習慣病の予防にもなりますね。



## 美味しく楽しい食事

ごはん、野菜、肉や魚と色々な食品を組み合わせでバランスの良い食事をするようにしましょう。楽しく食事を取りましょう。



## 頭を活発につかう生活

趣味や役割を持ち、新しいことにも挑戦しましょう。地域の集まり等人との関わりも大切です。



## メリハリのある生活

夜はしっかりと寝て、規則正しい生活を心がけましょう。



# 友人づくり・生きがいづくり・健康づくり

ご家族だけでなく、色々な人との交流をもちましょう。

### 元気づくりステーション

長寿センターで月2回体操をしています。

### 長寿会活動

バス旅行や運動会などを行っています。

### 公民館活動

サークル活動・仲間づくりで集まっています。

### 介護予防のための教室

高齢者あんしんセンターでウォーキング・運動教室などを開催しています。

### 長寿センター・

### 福祉センター

健康増進・レクリエーション事業を行っています。

### ふれあい・いきいきサロン

各地域で月1回程度集まり、健康講座やレクリエーションなどを行っています。

### 通いの場・高齢者の居場所・認知症カフェ

開催日や内容は様々ですが、自由に参加できる場所です。認知症カフェには専門職がおり、介護や認知症の相談にも対応しています。