



いつまでも住み慣れたこの街で



包括長森南だより

認知症にないににくい生活とは？！

認知症とは、「脳の病気や障害など様々な原因により、認知機能が低下し、日常生活全般に支障が出てくる状態」をいいます。認知症は誰もがかかるおそれのある病気ですが、生活習慣を少し変えることで、認知症予防をしたり、発症を遅らせたりすることができます。

①ウォーキングなどの有酸素運動をしましょう

ウォーキングなどの有酸素運動は脳の血流を良くします。歩くときは背筋を伸ばして、いつもより歩幅を大きくしましょう。1回につき10分以上続けることが大切です。



②野菜や青魚などバランスよく食べましょう

1日5品目、400gの野菜（イモ類を除く）や果物を採りましょう。

青魚に含まれるDHAやEPAという成分は、脳の血流を良くしたり、動脈硬化を防ぐといわれており、脳血管性認知症の予防になります。



③積極的に脳や指先を使いましょう

例えば、いつもの「買い物」でこんな工夫をしてみましょう。

- ①献立を決めて、家にはない食材を覚えてから買い物する。
- ②必要な食材を、引き返すことなく買うための道順を考えて買い物する。
- ③事前に予算を決めておき、できるだけ近くなるよう計算しながら買い物する。

④高血圧や糖尿病の予防や治療をしましょう

高血圧や糖尿病は認知症のリスクを高めます。お医者さんと相談しながら予防や治療に取り組みましょう。



⑤禁煙しましょう

喫煙は他の健康上のリスク同様、認知症のリスクも高めます。



<参考>世界保健機関「認知症リスク低減のためのガイドライン」
国立長寿医療研究センター「運動による認知症予防へ向けた取り組み」

裏面に続く



まめくらタウンは、高齢者の皆さんがいつまでも**まめ**（元気）でいきいきと**くら**すためのコツが楽しく学べる介護予防教室です。以下の＜新型コロナウイルス感染症対策にご協力をお願いします＞をご一読の上、お越しください。

＜ 日 程 ＞

- ・5月 20日(木) 10:00～11:30 地域包括支援センター長森南2階（蔵前）
- ・6月 7日(月) 10:00～11:30 高田公民館
- ・6月 17日(木) 13:30～15:00 手力町公民館
- ・7月 1日(木) 10:00～11:30 細畑公民館

＜ 対 象 ＞ 長森南の高齢者やそのご家族

＜ 費 用 ＞ 無料

＜新型コロナウイルス感染症対策にご協力をお願いします＞

- ・混雑による密集を避けるため、一定人数以上の入場をお断りすることがありますのであらかじめご了承ください。
- ・受付時に**検温と体調確認**を実施します。37.5℃以上の発熱や体調不良のある方は参加をご遠慮ください。
- ・万一、参加者に新型コロナウイルス感染者や感染が疑われる方がいた場合に連絡を取るため、受付時に**氏名と電話番号の記入**をお願いします。
- ・参加時は**マスクの着用**、**手指消毒**、咳エチケットなどにご協力をお願いします。
- ・換気をしますので温度調節のできる服装での参加をお願いします。
- ・「**まん延防止等重点措置**」や「**緊急事態宣言**」の**発令中は開催を中止**します。
- ・お問い合わせは下記の地域包括支援センター長森南までお電話をお願いします。

センターに来られる方へ

職員全員が出かけていることもございますので、予めお電話でご連絡頂けると、お待たせすることなくご相談いただけます。新型コロナウイルス感染症対策のため、来所時は、マスクの着用をお願いします。また、来所されるすべての方へアルコール手指消毒、体温測定、氏名、連絡先、体調のご記入をお願いしております。ご協力をお願いします。

長森南の高齢者に関する総合相談所（岐阜市委託事業）

岐阜市地域包括支援センター長森南

058-247-8160

FAX:058-214-3203

ホームページ

包括 長森南

〒500-8233 岐阜市蔵前4-19-5（IBJAぎふ南長森支店）

【来所・訪問による相談の受付】**月曜日から土曜日の午前9時から午後5時まで**（祝日・年末年始を除く）

○相談は無料です。○相談の秘密は厳守します。○電話による相談は24時間受け付けています。