

早期発見・
早期対応が大切

認知症予防



問い合わせ先／市役所長寿課長寿支援係 TEL.76-8143

65歳以上の約7人に1人が認知症と推計されており、軽度認知障がいを含めると、約4人に1人が認知症またはその予備軍ともいわれています。

認知症を予防するには、軽度認知障がいの状態を早期に発見し、改善の取り組みを行うことが大切です。

軽度認知障がいとは？

記憶力・判断力などの認知機能の低下があるものの認知症の診断基準は満たさず、日常生活機能に大きな問題がない状態のことを言います。

この軽度認知障がいに早期に気づき、対策を行うことで症状の進行を遅らせたり、正常な状態に回復させたりすることができます。

何に取り組みばいいの？

認知症は運動不足や偏った食事などによる、肥満や高血圧、糖尿病などの生活習慣病が危険因子と考えられています。

ウォーキングなどの有酸素運動と脳を働かせる認知トレーニングを組み合わせた運動を行うことが効果的で、その一つに「コグニサイズ」があります。

家庭でも簡単にできるコグニサイズ

足踏み



▲一定のリズムで足踏み



▲3の倍数で手をたたく



マルチステップ



▲右足前、左足前、右足横、左足横の順でステップ



▲3の倍数で手をたたく



慣れてきたらステップを速くしたり、左足からステップを始めたりするだけで難しくなりますので、挑戦してみよう。



締め切り迫る

認知症予防教室「らくらく脳の健康教室」

あさひ健康
マイスター
チャレンジ
対象事業

と き	10月17日～平成30年2月20日(火曜日・18回)午前10時～11時30分
と ころ	保健福祉センター シアタールーム
内 容	「読み」「書き」「計算」を通して認知トレーニングとリフレッシュ
対 象 者	市内在住の65歳以上のかた
定 員	先着30人
費 用	8,400円(教材費)
申し込み方法	9月8日(金)までに電話か直接(土・日曜日を除く午前8時30分～午後5時15分)



申し込み・問い合わせ先／市社会福祉協議会 TEL.54-4540