

# 「最近、もの忘れが気になりませんか？」



認知症予防に  
ついて、一緒に  
学びましょう！



## ポイント①

### 認知症予防のために、生活習慣病の予防や改善を！

高血圧・糖尿病・脂質異常症などの生活習慣病は、動脈硬化を起こします。認知症の要因と言われています。生活習慣病を予防、あるいはコントロールしましょう。

中年期は肥満に、高齢期はフレイルに気をつけます。フレイルとは、低栄養など加齢により心身が負い衰えた状態のことを言います。

## ポイント②

### 運動は万病予防！

生活習慣病予防、転倒予防、フレイル予防、痛みの予防、冷え予防、老化予防…脳の刺激にも運動は効果的です!! ニャオざね元気体操や地域のラジオ体操、グラウンドゴルフなど参加するのもよいことですね。

ウォーキングなどの有酸素運動は、脳を活性化します。また認知症予防には、デュアルタスクをおすすめします。デュアルタスクとは、2つ以上のことを同時に行っていくことです。コグニサイズやシナプソロジーでは運動をしながら、しりとりや計算、歌うなど頭を使う課題をしていきます。

定期健診や受診  
は大事だにゃ



くま

ま、ま、  
まり



## ポイント③

### バランスの良い食生活を心がけよう！



熊谷の野菜は  
新鮮でおいしい  
ですよ！

糖分・塩分は摂りすぎ注意です。魚に含まれているDHA・EPAは、血液をサラサラにします。抗酸化作用のあるビタミンCやビタミンEは、野菜などに含まれています。多くのものをバランスよく食べて低栄養を予防しましょう。

## Special★ポイント！



### 社会交流も大切な予防のひとつです！

人とのかかわりは、相手のペースや反応を考えるなど、良くも悪くも想定外の連続で、さらに**脳の活性化**に繋がります。大切な家族や友人の顔を思い浮かべながらのお料理や編み物などもデュアルタスクに繋がります。

地域では少しずつ**ニャオざね元気体操**や**サロン活動**が再開しつつあるようです。現在は休止中のところが多いですが、**オレンジカフェ**では認知症に関する相談や情報交換など行うことができます。

認知症があっても無くても、楽しんできた活動や大事にしてきたおつきあいを続けていけることが何よりの認知症予防、進行予防に繋がります。

今年度は認知症サポーター養成講座を開催します！！



### 認知症サポーター養成講座



に参加して**オレンジリング**をゲットしましょう！

令和4年2月19日（土） 14:00～15:30

商工会館にて開催

熊谷市の熱い認知症地域支援推進員は待っています！



このページに関するお問い合わせは、熊谷市長寿いきがい課へ  
電話 048-524-1111（内線 217, 451）

