

# 包括長森南だより



いつまでも住み慣れたこの街で

## 認知症を予防しましょう！

認知症とは、脳の機能が低下して日常生活に支障をきたす状態のことをいいます。以下の6つの生活ポイントを意識して、認知症を予防しましょう。

### ① バランスの良い食生活を



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います。また、野菜に含まれるビタミンC、E、ベータカロテンなどの抗酸化物は、アルツハイマー型認知症予防に効果があるといわれています。バランスの良い食事を心がけましょう。

### ② 自分でできる事は自分でしましょう

お金の管理や身の回りの事は自分でやるようにしましょう。



### ③ 短い昼寝と運動を



短い昼寝（午後1時～3時の間で30分程度）と夕方の運動は睡眠のリズムを整え、脳の健康に役立ちます。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。

### ④ 人付き合いを大切に

人と交流すると脳が活発に働きます。家族や友人と会話を絶やさない毎日を過ごしましょう。



### ⑤ 趣味をもとう



自分の好きな事の中で少し難易度の高い事に挑戦しましょう。常に新しい事に挑戦する気持ちが脳の機能を高めます。

【裏面に続く】

お知らせ

# 介護予防教室 まめくらタウン

## みんなでやろう介護予防・みんなで語ろう

～いっしょに考えよう 認知症になっても暮らしやすい街～

10月8日に手力公民館で行なったまめくらタウンの様子をお伝えします。



当日は17名の方が参加されました。転倒防止のミニ講座、うた体操をした後、認知症に関する講座と寸劇を行い、グループでその感想を話し合いました。様々な意見が飛び交い、楽しくも有意義な時間となりました。

## 今後の開催予定

- 《 内容 》 ミニ講座・レクリエーション・運動など
- 《 時間 》 午前10時から午前11時30分まで
- 《 参加費 》 無料（当日参加歓迎！）

皆さんと一緒に学び、体を動かし、楽しいひとときを過ごしましょう。  
お友達やご近所の方とお誘い合わせの上、お気軽にご参加ください。



	日にち	会場	ミニ講座
12回目	11月24日（火）	切通公民館	転倒防止につながる3つの方法
13回目	1月14日（木）	蔵前公民館	知って使おう介護保険
14回目	1月28日（木）	細畑公民館	もうだまされない！悪徳商法の手口

※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！

## 岐阜市地域包括支援センター長森南

# 247-8160

〒500-8224 岐阜市高田3-10-16 ビレッジアキ103号室

【交通のご案内】 名鉄各務原線「高田橋」駅により 徒歩5分

373バス「高田西」バス停より 徒歩5分

【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。相談により知り得た情報・秘密は、厳守いたします。

○電話による相談は、24時間受け付けています。