

高齢者の暮らしを応援！

地域包括支援センターだより

有田川町地域包括支援センターでは、
介護予防などの相談に応じています。

☎ 長寿支援課（金屋庁舎） ☎ 22 - 4502 E-mail hokatsu-sien-c@town.aridagawa.lg.jp

軽度認知障害(MCI)を知ろう

MCI（軽度認知障害）は、認知症の前段階といわれています。早めに気づき、生活習慣を整えることで、認知症の発症や進行を遅らせることができます。

気になること、心配なことがあれば、地域包括支援センターや医療機関にご相談ください。

こんなサインありませんか？

- ☐ 同じことを何度も聞いてしまう。
- ☐ 人の名前がなかなか出てこない。
- ☐ 物の置き場所を忘れることが増えた。
- ☐ 約束や予定を忘れてしまう。
- ☐ 家族から「最近忘れっぽい」と言われる。

今日からできる！ 予防の六つのポイント

① 頭を使う

読書・計算・脳トレなどで脳を活性化させることができます。

② 体を動かす

ウォーキングなど無理なく続けられる運動をお勧めします。

③ 人とつながる

会話や趣味の集まりに積極的に参加しましょう。

④ バランスの良い食事

野菜・魚・大豆製品などをバランス良く食べましょう。

⑤ 質の良い睡眠

しっかり眠って脳と体を休ませることが大切です。

⑥ 持病の管理

生活習慣病をきちんと治療・管理しましょう。

最近始まりました！ MCI 教室

参加者募集

認知症の前段階である MCI について、楽しく頭と体を動かして、予防につなげる教室です。専門スタッフがサポートしてくれるので、初めての方も安心してご参加ください。

- 日時／毎月第1水曜日 13:30～14:30
- 会場／介護老人保健施設 オレンジの郷
- 対象／65歳以上の方、物忘れが気になる方、認知症予防に関心のある方
- 参加料／無料
- 申し込み・問い合わせ先／介護老人保健施設 オレンジの郷
☎ 32 - 4665 （受付時間 9:00～17:00）
※電話または施設窓口で気軽にお申し込みください。

