



今回のテーマ
**脳トレを
してみよう**



地域包括支援センターは、金屋と清水の2カ所で高齢者のさまざまな相談に応じています。

最寄りの事業所にご連絡ください。



32-5102 (吉備・金屋)
25-1269 (清水事業所)

認知症を予防しよう

早いもので季節も秋に移り変わり、“スポーツの秋”“食欲の秋”“読書の秋”などがありますが、皆さまは何を思い浮かべますか？

有田川町の高齢化率は30.4%で、65歳以上の方が約3人に1人となり、その中でも認知症有病者率は11.7%です。これは、あくまでも介護保険申請者の中での割合です。認知症は予防することができないと諦めていませんか？

認知症は予防することができます



ちょっとした日常生活の工夫や、簡単な脳トレを定期的に行うだけで効果があります。認知症を予防し、いきいきと毎日を過ごしましょう！

●有酸素運動をする

軽く汗をかく程度の運動（活動）を20分、週2～3回程度で十分。

●会話をする

話をしたり、聞いたりする言葉のキャッチボールが効果あり！

●新聞を声に出して読む

目で追うだけでなく、口や喉を使うことで脳に刺激を与える。

●日記を書く

一行日記で十分。毎日継続して振り返る時間を持つことが大切。

●料理をする

料理を作るには、普段無意識にしている「どんな材料や器具が必要か」「どんな手順で調理するか」など見通しと計算が必要となるため、効果的。

●社会参加をする

役割を持ったり、皆と一緒に取り組んだり、行事や集まりの場に出掛けたりすることで、適度な緊張感や充実感が生まれる。

●脳トレをする

スラスラ解ける簡単な計算問題・早口言葉・囲碁・将棋など、頭を使うゲームは効果がある。

いきいき脳の健康教室 フォローアップ

参加者の皆さまが主体となり、メニューや役割を決め、買い出し、調理、昼食、片付けまでの一連の流れを、和気あいあいと毎月行っています。



日時／10月28日(水) 10時～13時

場所／金屋文化保健センター

栄養指導実習室

持ち物／エプロン、三角巾（料理帽）

費用／材料費を人数で割ります
(200円～300円程度)



ぴありんくる

■日時／10月19日(月)

10:30～12:00ごろ

■場所／金屋文化保健センター



『ぴありんくる』は介護している家族さんと本人さんの集まりの場です。お気軽にご参加ください！