

## それぞれの状態での例(健康な時期)

### 認知症の予防のポイント

\*認知症の予防とは、「認知症になるのを遅らせる」「認知症になっても進行を緩やかにする」ことを意味します。

### 不摂生な生活は、認知症の発症・進行リスクを高めます！

運動や食事・休養や余暇等の日々の生活習慣が、認知症の発症や進行に大きな影響を与えていることが分かっており、生活改善と生活習慣病の予防により、ある程度の予防が可能であるといわれています。

#### 運動

### 身体を動かしましょう



適度な運動は、血行が良くなり、脳神経の機能を高めることにつながります。  
有酸素運動を取り入れましょう。

このほか、年に1回の健診や病気の予防・管理も大切です。持病を悪化させないことは認知症の予防に重要です。きちんと通院し、服薬等の治療を継続し、病気のコントロールをしましょう。

また、物を噛むことは脳に刺激を与えます。自分の歯を残すこと、入れ歯の方は、定期的なメンテナンスを行い、自分に合った入れ歯を使用することが大切ですので、お口のお手入れもしましょう。

#### 食事

### 魚や野菜・果物を積極的に食べましょう



1日3食バランスのとれた食事をすることは心身の機能を高めます。  
「まんべんなく」食べるよう心がけましょう。  
※水分も忘れずに!

#### 交流

### 人とふれあいましょう



趣味やスポーツ、友人などとの交流を楽しんでいる人は認知症になりにくい傾向があります。  
「TVを消して外に出ましょう！」

#### 趣味

### 「あたま」を働かせましょう



2つ以上の作業を同時に行い、それぞれに注意を配る訓練をしましょう。  
「慣れないことにもチャレンジ！」

### 認知症予防の事業・サービス

事業名	内容	問合せ
元気アップ事業	地域の身近な場所で介護予防を目的としたストレッチ、筋力アップ体操、脳力アップ等を教室形式で行います。	豊田市役所 地域保健課 TEL 34-6627
地域ふれあいサロン事業	自治区の運営による子どもから高齢者まで誰もが参加できる「ふれあい」の場です。情報提供やゲーム等地域の要望に応じた支援をしています。	豊田市社会福祉協議会 TEL 31-1294
シルバー人材センター	家庭や企業・公共団体等から仕事を請け負い、働きながら社会参加を促進し、生きがいづくりや家庭増進を図っています。	豊田市シルバー人材センター TEL 31-1007
認知症カフェ	認知症の人、介護している家族、地域住民、誰でも参加できる集いの場です。	豊田市役所 高齢福祉課 TEL 34-6984
その他	各交流館や自治区で行われる活動	各交流館 各自治区 等

### 認知症チェックリスト「これってもの忘れ？」

“もの忘れ”の中に認知症が隠れていることがあります。  
年に一度「認知症チェックリスト」で確認してみましょう。

3つ以上あてはまった方は、まず相談を

認知症チェックリスト(市ホームページ)はこちらから →

