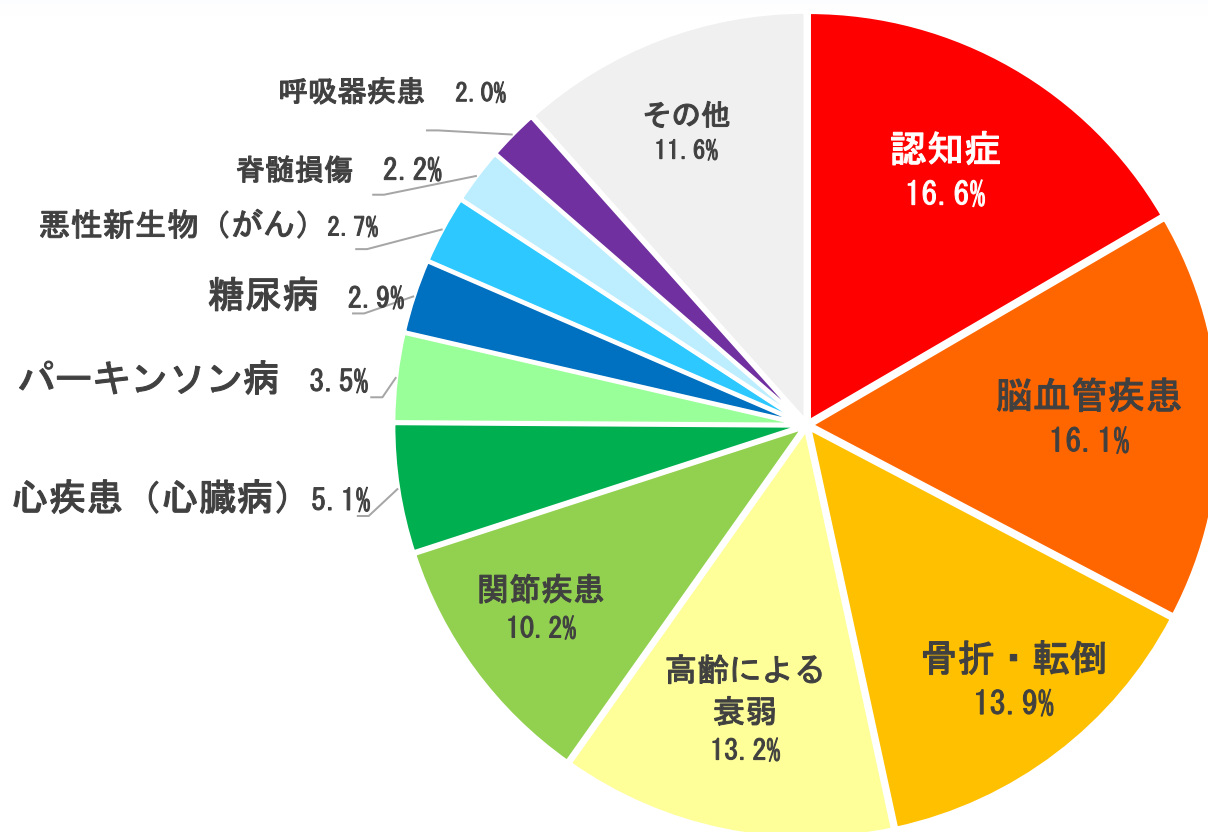


「認知症予防」でいきいき生活 ～自立した生活をいつまでも～



要介護状態になった原因



出典：「2022年国民生活基礎調査の概況」厚生労働省

「認知症」が最も多い！

「認知症」は早期発見が重要です

こんな症状ありませんか？

- 今日の日付や曜日がわからないことがある
- 本の内容やテレビドラマのあらすじが頭に入らないことがある
- 同じ話や同じ質問を繰り返すようになった



「認知症」は早期発見が重要です

- 外出時に身なりに気を遣わなくなった
- 物の置忘れやしまい忘れが多くなった



**あてはまる項目が多いほど、
認知症のリスクが高い！
医療機関に相談しましょう**

「認知症」を予防しよう

◎ 食生活

抗酸化作用のある野菜や果物、不飽和脂肪酸が豊富な青魚は認知症予防に有効です。



◎ 運動

適度な運動は脳細胞が活性化されます。ウォーキングなどの有酸素運動が効果的です。



「認知症」を予防しよう

◎ 趣味を楽しむ

将棋や囲碁などの頭を使うゲーム、音楽や絵画などの趣味を楽しんで脳を鍛えましょう。



◎ 社会活動

地域の会合や催しに参加するなど、社会との関わりを持ちましょう。



「指体操」で認知症予防



○指折り体操

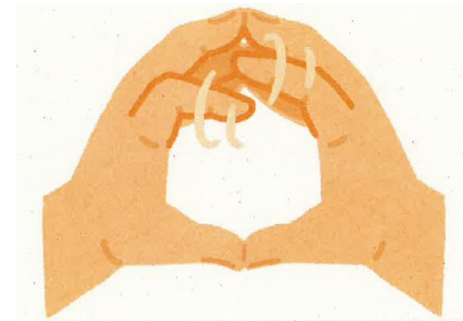
親指から小指までゆっくり順番に折る

○指回し体操

両手の指を同時に回します

○指離し体操

同時に二本の指を離します

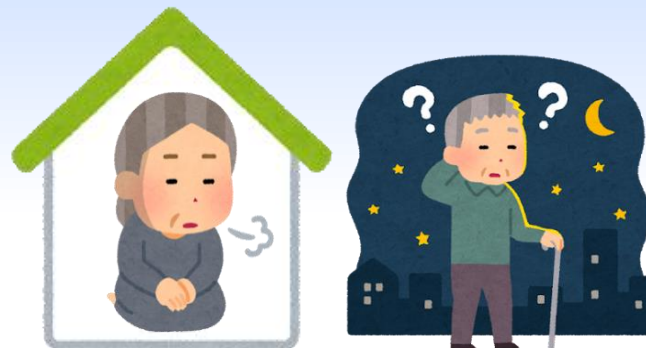


○グーパー体操

頭と指先を同時に使う体操です

高齢化が進むにつれ、介護を必要とする人は増えていくと予想されます。介護を受ける人はもちろん、支える人にとっても介護離職や老々介護など、様々な問題があります。

介護保険制度には介護を必要とする方のニーズにこたえるために、在宅サービスや施設サービスなどの各種サービスの他、負担を軽減する制度などがあります。



誰もが安心して暮らせるように、
介護保険制度の利用を検討してみてください。

