

くまがわ

八代市第5地域包括支援センター

平成29年5月発行
〒866-0081

八代市植柳上町683-1 (植柳交番隣)
TEL. 35-1111 FAX. 35-1112
E-mail kumagawa@gongen.org

宮地・高田・植柳・金剛校区 を担当しています

お困りことはありませんか？

- ☆介護や福祉に関すること ☆認知症に関すること
 - ☆高齢者虐待に関すること ☆悪質商法に関すること
- 様々な相談に応じます！



お気軽にご連絡下さい！

認知症の予防と対策その①と②

認知症は本人の生活改善や周囲の協力次第で発症を予防し、進行を遅らせることも可能です。自分ができることから始めてみませんか？取り組みのヒントにして下さい。

①からだを動かしましょう

散歩やウォーキング、水泳、体操、サイクリングなどの有酸素運動は、脳の血流が増すため、認知症予防に効果があります。また、骨や筋肉を鍛え、認知症につながる転倒骨折による寝たきりも防げます。とくに足腰の筋肉の鍛錬は、生活活動の基礎となる動きがしやすくなり、意欲もわいて、脳の刺激にもなります。

- 要点**
- ・できれば週5回、1日30分以上やりましょう。(10分以上の運動を3回にわけてもよい)
 - ・運動の前には必ず柔軟体操をしましょう。

いつもと違う道を歩く、風景や植物を観察するなど、脳にも刺激を与えましょう

普段より1、2割歩幅を広げて早歩きで

1日の歩数は7,000～8,000歩以上を目標に

夕方軽い運動は、運動で上昇した体温が徐々に下がっていくことなどで、夜の熟睡に役立ちます。

②意欲的に毎日を過ごしましょう

趣味やスポーツ、人とのつきあいなどを楽しんでいる人は、認知症になりにくいことがわかっています。また、新しいことにチャレンジする人は、脳への刺激を常に与えています。行動範囲も広がるため、からだの健康にもよい影響をもたらします。活動的な生活を心がけて、脳やからだをリフレッシュさせましょう。

頭を使ったゲーム

囲碁、将棋、麻雀、読書、パソコン
思考力や集中力を使い、楽しく脳を活性化

プランを練る活動

料理、旅行、園芸

手順や計画性が重要で、同時に複数のことを意識して行うことで注意力アップ

家事

買い物、料理、洗濯、預貯金の管理

料理の食材の種類、家事の手順を考えるなど、脳とからだに刺激を与える

人との交流

趣味、ボランティア、地域活動

趣味のサークル活動や仲間との交流など、社会的ネットワークで心を豊かに

やっしろ元気体操開催情報

開催場所
日時

宮地コミュニティセンター	毎月第2・4火曜	9時30分～
植柳コミュニティセンター	毎月第2・4火曜	13時30分～
金剛コミュニティセンター	毎週金曜日	9時30分～
高田コミュニティセンター	毎週金曜日	13時30分～

随時参加募集中です。お気軽にご相談ください。

一緒に学びませんか？

地域包括支援センターで介護予防教室を開催しています。

今回は宮地コミュニティセンターで4回開催予定です。

皆さんの生活のヒントになること間違いなし！一緒に学びませんか？

参加者募集中です。事前に申込み下さい（当日参加も可能です）

教室内容

第1回 平成29年5月16日（火） 10時～11時30分

内容 「いきいき体操」

講師 八代市地域密着リハビリテーションセンター（八代市医師会立病院）
理学療法士 山口亮治先生

第2回 平成29年5月30日（火） 10時～11時30分

内容 「おいしくごはんを食べ続けるには」

講師 八代市地域密着リハビリテーションセンター（八代市医師会立病院）
言語聴覚士 田中栄一先生

第3回 平成29年6月6日（火） 10時～11時30分

内容 「楽しく物忘れ予防をしよう」

講師 認知症医療疾患センター 看護師 渡邊裕先生

第4回 平成29年6月20日（火） 10時～11時30分

内容 「肩の動き・痛みについて」

講師 八代市地域密着リハビリテーションセンター（八代市医師会立病院）
理学療法士 西村理佐先生

お申込み・問い合わせ

八代市第5地域包括支援センター 35-1111
くまがわ