

ちょっとしたことだけど、『自分で』を心がけましょう!!

年間を通して、認知症予防に効果的な運動（コグニサイズ）や口腔の機能を健康に保つ秘訣、低栄養を予防する食生活などを紹介してきました。どれも認知症予防に欠かせないものです。それぞれをバランスよく取り入れて脳機能アップに努めることがポイントです。

また、認知症は老化現象ではなく、脳の障害によって起こる「病気」です。脳機能アップのための生活ポイントを実践しつつ、かかりつけ医や家族にも心配な変化や症状は積極的に相談し、早期発見や早期治療につなげることも大切です。

できる限り人に頼らない日常生活を心がけ、社会との関わりを持ち、閉じこもらない生活を意識しましょう!!

☐ 自分で電話番号を
調べて電話をかける



☐ 一人でバスや
電車を利用する



☐ 預貯金の出し入れ、
支払いをする



☐ 担える家事は
積極的に行う



☐ 日用品の買い物も
自分でを心がける



ここ1年前に比べてこんな症状が気になったら、主治医に相談したり、多久市地域包括支援センターにご相談ください。

◎なかなかものを覚えられなかったり、思い出せないことが増えた。

◎以前に比べ段取りが悪くなった。

◎以前に比べ根気や集中力が極端になくなった。