

今から自分でできる

## 「脳がいきいき元気になる取り組み」

を紹介します！

多久市では、楽しく、無理なく認知症予防に取り組める介護予防をすすめています。加齢による物忘れもありますが、認知症の初期症状かもしれませんので、まずは下の表で認知度を確認してみましょう。



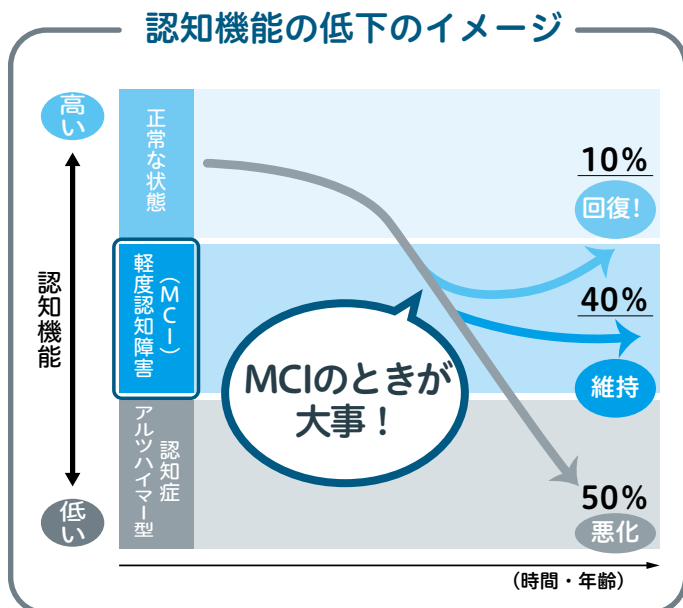
### ■初期段階の症状と家族や周りの人の気づき

本人の自覚	症 状	家族や周りの人の気づき
あれ？ 昼からだったよね	時間の間違い	約束に遅れがちになったなあ
約束はカレンダーに 書かないと忘れてしまう	日時の間違い	最近、曜日や日にちをよく間違えるなあ
前より時間がかかるなあ	実行機能の低下	時々言うことが違うなあ
どこだっけ？あら？が 増えて探し物が多くなる	注意力 思考力の低下	あれ、それが 多くなったなあ



### ■軽度認知障害（MCI）のうちに引き返そう

認知症かも？と気づいたときに「脳がいきいき元気になる取り組み」を始めましょう！



#### 脳がいきいき元気になる取り組み

- ◎自分でできること
  - 【栄養】栄養バランスを考えて、1日3食食べる
  - 【運動】ウォーキングなど、転ばないからづくりをする
  - 【治療】必要な治療は続ける
  - 【社会交流や知的活動】積極的に参加する
  - 【休養】7時間を目安に睡眠をとる
- ◎誰かと一緒にできること
  - 思い出クラブやわか脳教室、お達者クラブなどの教室に参加する