



今月の福祉

多久市地域包括支援センター
(多久市役所 福祉課内)

☎ 75-6033

多久市地域包括支援センター
(おたっしや本舗多久) は高齢者のみなさんが、いつまでも元気で安心して暮らせるように、あらゆる面から応援する総合相談機関です。

頭の働きを良くする 生活習慣のポイント!

頭を使えば使うほどその機能は高まります。「知的活動習慣」を身につけるとともに、心も豊かにする「社会的ネットワーク」を大切にする生活習慣を心がけましょう。

「知的活動習慣」を身につける

高齢者の場合、仕事や子育てから解放されるなど、生活が安定すると日常生活で頭を使う機会が減ってしまいます。

頭を働かせる知的活動が、認知症の発症を防ぐことが明らかになっています。自分の関心に合わせ、新たな知的活動習慣を身につけましょう!



テレビやラジオを視聴して番組を楽しむ

新聞や雑誌を読んで新しい情報を得る

美術館や博物館に行つて文化を吸収する

楽器演奏やカラオケなどの趣味をもつ

囲碁、将棋、麻雀など頭を使うゲームをする

日記をつける
「自分史」を書く

「社会的ネットワーク」を大切にする

人とのつながりである社会的ネットワークを築くことは、心も豊かにし、認知症の予防に役立ちます。

積極的に社会との接点をもち、人とのきずなを大切にしましょう。

～社会的ネットワークを築くために～

気持ちのヒント

- ☆「もう年だから」と自ら老け込まず、「今は自分の適齢期」だと考える。
- ☆現在の自分を、自分の過去やほかの人と比較しない。
- ☆知らない新しいことに興味を持つ。
- ☆プラス思考を常とする。



行動のヒント

- ☆友人や親族との手紙のやりとり、お互いの家の行き来をする。
- ☆おしゃれや化粧に気を配る。
- ☆異性の友人をもつ。
- ☆趣味のサークルや、地域のボランティア活動に参加する。

