



認知症を予防しよう! No.2

活動的なライフスタイルで 認知症を予防しよう!

外出をしたり趣味を持ったりと、ちょっとしたことが認知症の予防につながります。あなたは「認知症になりやすい人」にあてはまっていますか？アドバイスを確認して、ライフスタイルを改善してみましょう！

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（おたっしゃ本舗多久）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。

認知症になりやすい人

考え方の癖

がんこで、自己中心的な所がある。

人間関係

非社会的で、家に閉じこもりがちである。

情報

新聞や本などをほとんど読むことはない。

趣味

熱中できるものがない。

飲酒・喫煙

喫煙者で、お酒を飲む量も多い。

認知症を予防するために

改善アドバイス

できるだけ明るく柔軟な思考に変えましょう。

改善アドバイス

自治体のイベントに参加するなど外出する機会を増やしましょう。

改善アドバイス

ニュースなど新しい情報に敏感になりましょう。

改善アドバイス

趣味やボランティアなど生きがいを見つけましょう。

改善アドバイス

思い切って禁煙し、お酒は適量を守りましょう。