



# 認知症を知る

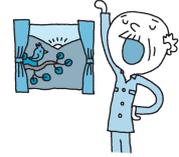
## ～認知症を予防する生活リズム～

認知症予防には、1日の生活リズムを整えることも大きなポイントです。外出の予定がないと、朝寝すぎたり、外に一度もでなくて1日が終わるなど生活が不規則、不活発になりがちです。起床、食事、トイレ、活動、入浴、就眠などの生活リズムを整えることで、体のリズムをつくり、はつらつとした毎日で、心身によい刺激を与えます。

朝はほほ決まった時間に起きて、朝日を浴びて体内時計をリセット！

朝日を浴びると体内時計がリセットされます。

心身を目覚めさせるために、朝日をしっかりと浴びて1日を気持ちよくスタートさせましょう。



食事の時間はできるかぎり、規則的にとりましょう。

食事を規則的にとるようになると、体のリズムも安定し、便通も整いやすくなります。

朝食では水分補給をし、野菜や果物を食べて腸を刺激しましょう。



外出の機会を積極的につくり、計画の多い毎日を過ごしましょう！

外出は体を動かす機会を増やし、心身の刺激につながります。

散歩、買い物、家族や友人との交流、仕事、通院や通所、地域のイベント、趣味の活動など、意識的に外出する機会を増やしましょう！



かぜやインフルエンザの予防をしっかりしましょう！

高齢期はかぜやインフルエンザがきっかけで、心身が衰え、生活リズムが乱れることも多いものです。これからの季節、予防接種や手洗い、マスクの着用などで、未然に防ぐ習慣も持ちましょう。

口腔ケアで肺炎予防にも気を配りましょう。



## 生活習慣病など持病のコントロールにも気をつけましょう

高齢期には、生活習慣病や関節症、骨粗しょう症などのさまざまな持病があることも多いですが、それらを悪化させないことは認知症予防にも重要です。

とくに糖尿病や高血圧症、うつ病などは認知症と関係が深いことが知られています。定期的な通院を心がけ、病気のコントロールを行うことがとても大切です。

また、通院していても、年に1度は健康診断を受けて、自分の体の状態をきちんと把握しましょう。



### 11・12月の主な行事

げんきアップサー来る  
もりもりコース (毎週木曜日)

■日時 11月5日・12日・19日・26日  
12月3日・10日・17日・24日

【初心者】 9時30分～10時30分  
【経験者】 10時45分～11時45分  
■場所 スポーツぴあ(ゆめひろば)

げんきアップサー来る  
きらきらコース (毎週金曜日)

■日時 11月6日・13日・20日・27日  
12月4日・11日・18日・25日

【初心者】 13時30分～14時30分  
【経験者】 14時45分～15時45分  
■場所 スポーツぴあ(ゆめひろば)

### 家族介護教室

■日時 12月12日(土)

13時30分～14時30分

■場所 社会福祉会館

■テーマ 「高齢者の食事と栄養改善」～食事管理のワンポイント～

■講師 佐賀県栄養士会  
管理栄養士 稲田 則子

■参加費 無料

※今は介護をしていない人も気軽に参加ください。