



認知症を知る

～認知症を予防する前向き思考～

脳は筋肉同様、使えば使うほど鍛えられ活性化します。知的活動や誰かと接触して会話をしたり行動することで、神経細胞のネットワークを強くしますので、楽しい活動にどんどんチャレンジすることがコツです。また、ストレスは脳にダメージを与え、認知機能を低下させます。「年だから」とあきらめず、「何とかなさ」、「まだまだこれから!」、「前向き!前向き!」と唱えるくらい、毎日をできる限り前向きに生きることが認知症を遠ざけるひとつのポイントです。

認知症になりにくいタイプってあるの？

誰もがかかる可能性のある病気ですが、性格や考え方などで、かかりにくいタイプの人がいるといわれています。

おおらかで物事にこだわらない

社交的で、誰とでも打ち解けやすい

流行りものには興味を惹かれる

熱中できる趣味がある

嫌なことがあっても、すぐに気持ちを切り替えられる

よく笑い、喜怒哀楽が表に出やすい



知的活動を増やすヒント

- 日記をつける・自分史を書く。
- 新聞や本など新しい情報を意識して得る
- テレビやラジオの番組を楽しむ
- 趣味を見つけ、楽しむ
- 料理や食事に凝ってみる
- 囲碁、将棋、マージャンなど頭を使うゲームに挑戦する。
- 絵画や音楽鑑賞等で感性を刺激する。



人との接触を増やすヒント

- ウォーキングや野草の観察会等の地域のイベントや会合に参加する。
- ボランティア活動等、積極的に社会参加を行い、老若男女、世代や異性を問わず、交流する。
- 友人や近所宅を訪ねておしゃべりの機会をもつ
- 家族や知人へ手紙やはがきを書く習慣を持つ
- 身だしなみ等、おしゃれや化粧に気を配る



■ 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。

■ 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～

■ 家族介護教室
■ 日時 12月4日・11日・18日・25日
1月8日・15日・22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)

■ げんきアップさー来る
きんぎょコース(毎週金曜日)
■ 日時 12月4日・11日・18日・25日
1月8日・15日・22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)

■ げんきアップさー来る
もりもりコース(毎週木曜日)
■ 日時 12月3日・10日・17日・24日
1月7日・14日・21日・28日

12・1月の主な行事