

「認知症」早めのご相談を！

新型コロナウイルス感染症の影響でこんな生活を送っていませんか？



体を動かしていない



家に閉じこもっている



カップ麺や菓子パン・お惣菜に偏っている



- 活動量の低下や交流の減少から脳への血流量の低下へ
- 多くの塩分や糖分を摂取してしまい、高血圧・糖尿病・脂質異常症などの生活習慣病になる可能性が高くなる



アルツハイマー型認知症や血管性認知症のリスクが高まるかも！？



やってみよう！自分でできる「気づきのチェック」

- しまい忘れ・置き忘れが増え、探し物をするようになった
- 約束の日時や場所を間違えるようになった
- いま切ったばかりなのに電話の相手の名前を忘れる
- 慣れた道でも迷うことがある



洲本市では自分で(または家族等が)認知機能の低下をチェックできる「洲本市認知症予防健診受診票」があります。(5分程度でできる簡単な質問票)物忘れが気になる方、興味のある方は洲本市役所の介護福祉課まで。



※ 認知症は早めの気づきが大切！

※認知症と断定するものではありません



認知症は治療により改善する病気である場合や進行を遅らせることが可能な場合もあります。気になり始めたら早めのご相談を。

お気軽にご相談ください

相談先 ☎ 洲本市地域包括支援センター

洲本市役所内：0799(26)3120

五色庁舎内：0799(33)1924



詳しくチェックする

感染予防
しながら

良い生活習慣は脳にも良い！

認知症予防のために今日からできること

運動

家で
ストレッチする

Youtubeで
配信中



(GENKIすもっと体操)

- GENKIすもっと体操
- テレビのCM中に体を動かす
- ラジオ体操など

通いの場に
参加する



- 洲本市いきいき百歳体操
- 洲本市リハビリ教室
- 洲本市元気はつらつ教室
- ミニデイサービスなど

休養

良質な睡眠をとる



30分程度の短い
昼寝も効果的



睡眠中に脳の老廃物が排除される
といわれています。
7時間程度の睡眠を心がけましょう。

栄養

4か条

1. バランスのよい食事
2. よく噛んで食べる
3. 塩分を控える
4. 間食・糖分を控える

特にさば等の青魚は脳の
血流を良くし、野菜や果物も
抗酸化作用があり脳に良いと
されています。(久山町研究)



※持病によって食事制限等があるため
かかりつけ医に一度、ご相談ください

活動

① 家族や友人と 電話でおしゃべり

人と話をしたり笑う
とドーパミンが出て
脳が活発に動く！



② 色んなことに チャレンジ

新しいことに
挑戦することが
脳への刺激に
なる！



認知症に関して気になることや相談したいことがありましたら
「洲本市地域包括支援センター」にご相談下さい

自分自身

- 物を置いた場所を忘れて探し物をすることが多い
- 会計のとき、お札ばかりで支払うようになった
- 認知症について知りたい



家族

- 認知症の疑いがある親に受診をすすめたい
- 認知症があり介護をするのが大変でこれから先が心配



友人・隣人

- 同じことを何度も言ったり尋ねたりする
- 話のつじつまが合わない
- 「財布・通帳などを盗まれた」と人を疑う



【相談先☎】 洲本市役所内：0799(26)3120

五色庁舎内：0799(33)1924

お気軽に
ご相談
ください

