

春から実践!

## 認知症予防の3つのポイント

よく食べよう

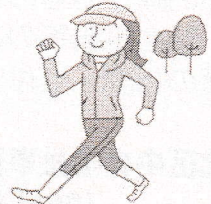
主食(ごはん等)とは別に、野菜・肉・魚等バランスの良い食事をとりましょう!

十分な栄養がとれていない人は、認知機能低下のリスクが高まります。食べ過ぎによる肥満は問題ですが、60代を過ぎたら痩せにも注意しましょう。

よく歩こう

歩幅を広げて姿勢よく歩こう!

よく歩く習慣は脳の若さを保つ近道です。手をしっかり振って、大股で歩くと効果的です。



よく外に出よう

行きつけのスポットをたくさん作ろう!

趣味やボランティア等に外出し、色々な人と会話をすることは、脳への良い刺激になります。感染対策をしながら、出掛けましょう。

### 【問い合わせ先】

岡山市ふれあい介護予防センター北事務所 ☎086-251-6517(8:30~17:00 土日祝を除く)

介護予防センターには、医療・福祉の専門職(リハビリ専門職、歯科衛生士、管理栄養士等)がいます。シニアの健康づくりを応援しています。

認知症と生きる人の声を  
聞いてみませんか?

オレンジケアラズカフェ&本人ミーティング

### 【ほほえみ】

月に1回、認知症の当事者とその家族、地域の人、ボランティアが集まっています。何をすると決まっているわけではなく、集まって、会話をし、ゆるやかにつながる時間。参加している方の「声」をご紹介します。

#### 認知症当事者の声

- 「ここは【ほほえみ】の言葉通り。また来ます」
- 「人間ドックの医師より、元気になった・100歳まで生きると言われた」
- 「心筋梗塞等病気にもなったがでることをしたい」
- 「ここに参加し和気あいあいとやれたらいい」
- 「何もないと寝てしまう。妻に引っ張ってこられてきている」

#### 家族の声

- 「本人を理解できないことも多く、感情のもって行き場がなかったが、ここへ参加し色々なケースがあるとわかり、受け入れられるようになった。気持ちが大きくなった」
- 「不安を抱えながら介護をしているが、こういうことを話せる場がなかった。交流できる・体験を話せる場があるのはいいと思う」
- 「本人はものすごく楽しいというわけではなく義務感で来ているが、明るくなった。交流できてありがたい」

認知症と共に暮らすための居場所を作りたいと思っている方、  
地域包括支援センターにいる認知症地域支援推進員までご相談ください。

#### 連絡先

本センター (岡輝、石井、桑田)  
(086-224-8755)

北方分室 (岡北、岡山中央)  
(086-201-7201)

平田分室 (御南、吉備)  
(086-239-9211)