

認知症を正しく知ろう

# 「運動」と「交流」で認知症予防



## 私たちに身近な認知症

認知症は、加齢とともに発症する可能性が高くなります。令和7年には、65歳以上の5人に1人が認知症になるといわれているため、長寿大国の日本では、切っても切り離せない病気です。

## 認知症予防の考え方

認知症は、誰でもなる可能性があり、かつ、確実にならない方法がありません。認知症予防の考え方は「認知症になることを先送りにする」というものです。

なお、認知症になつてから「症状の進行を予防する」という意味で認知症予防が大切です。

## 体にいいは脳にもいい

認知症予防のポイントは「軽く息がはずむ程度の運動をすること」「人との交流を

絶やさないこと」の2つです。

そのほか「体にいいこと」を行うと、結果的に認知症予防につながります。何よりストレスは大敵です。自分が楽しくできる取り組みを行いましょう。

## 高齢者の皆さんを応援

町では、高齢者の皆さんの体と心と脳が元気になるさまざまな事業を実施しています。「認知症予防の取り組みを始めたくてもきつかけがない」「一人では続かない」というかたには特におすすめです。事業への参加を機に、交流の輪も広がります。

認知症予防の取り組みは早ければ早いほど効果的です。少しでも興味のあるかたは、ぜひお気軽にお問い合わせください。

問合せ 介護高齢係（地域包括支援センター）  
☎82-6135

## 高齢者の皆さんを支える地域包括支援センター

板倉町地域包括支援センターは、介護、福祉、健康、医療などさまざまな面から、地域で暮らす高齢者の皆さんの生活を支えるための拠点です。

認知症のかたが地域で安全安心に暮らしていくためには、一人を抱え込まないことが大切です。認知症に関するお悩みを地域包括支援センターに属する認知症地域支援推進員がお伺いします。お気軽にご相談ください。

日時 月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時15分  
場所 役場庁舎1階2番窓口（介護高齢係内）

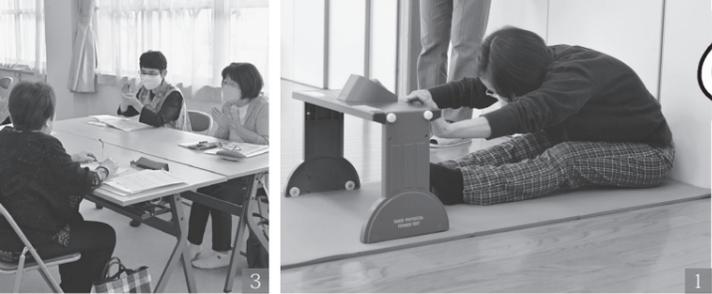


地域包括支援センター職員（健康介護課介護高齢係員）

Pickup!



認知症サポーターとは、認知症を正しく理解し、認知症の人や家族を応援するかのことです。町では、平成20年度から600人以上のサポーターを養成してきました。この講座は、認知症の知識習得に限らず、地域の関係づくりにも役立ちます。受講希望のかたは、地域包括支援センターまでご連絡ください。



1 まちなか測定教室 2 デジタルライフ教室 3 ふれあい脳若教室 4 認知症予防教室

Pickup!



音楽療法士による、曲の合唱や曲に合わせた体操などを楽しむ教室です。今回の教室は屋外で、しかも桜が開花する中での開催となりました。音楽療法は精神的安定や脳の活性化、リラクゼーションの効果があります。

Pickup!



日本ノルディックウォーキング協会公認インストラクターによる、手軽でありながら効果的に有酸素運動ができる講座です。「無理なく運動したい」「歩き方をきれいにしたい」などのご希望を持つかたにぴったりです。

## 気軽に相談できるオレンジカフェ

認知症や介護の相談ができるカフェ、通称オレンジカフェは、気軽におしゃべりができる場所です。お茶を楽しみながら地域のかたや専門職と交流できます。予約は不要です。ぜひのぞいてみてください。

## りんどうカフェ

日時 毎月第3月曜日 午後1時30分～3時  
場所 グループホームりんどう喫茶室  
問合せ ミモザ荘在宅介護支援センター ☎77-2550

## うたごえカフェ

日時 毎月第4月曜日 午後1時30分～3時  
場所 めぐグループホーム板倉  
問合せ めぐグループホーム板倉 ☎70-4187