

脳トレ

D

二つ以上のことを同時に行うと脳が活性化されて認知症予防に役立ちます。

できるだけ速くやってみてね！



脳トレ

E

思い出トレーニングです。昨日のことを思い出してみてください。家の人やお友だちとお話ししながらやってみましょう。

昨日は…	年	月	日
朝食（			）
昼食（			）
夕食（			）
昨日のできごとをふり返ってみましょう！ （会った人、出かけた場所、天気、うれしかったこと、など）			

困ったときはお気軽にご相談ください。

- ▶

天白保健所 健康づくり担当

807-3912

▶

天白区役所 福祉課福祉係

807-3887

▶

いきいき支援センター



名 称	電話番号	担当学区
天白区東部いきいき支援センター	809-5555	相生、植田、植田北、植田東、植田南、しまだ、高坂、原、平針、平針北、平針南
天白区東部いきいき支援センター（分室）	808-5400	
天白区西部いきいき支援センター	839-3663	大坪、表山、天白、野並、八事東、山根

かぼつちと一緒に♪

今から始める

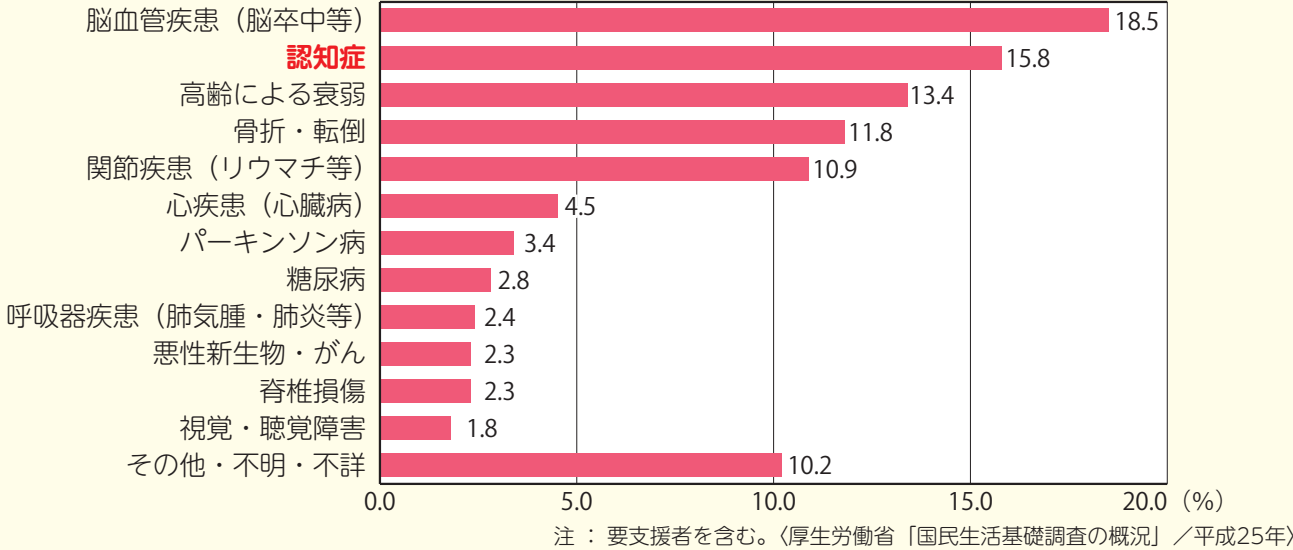
認知症予防!!

認知症ってどういう病気？

いろいろな原因で脳の細胞が縮んだり動きが悪くなるために「物事を記憶したり、判断したりする力」や「時間や場所、人などを認知する力」などが低下して、日常生活に支障をきたしてしまう「脳の病気」だよ。



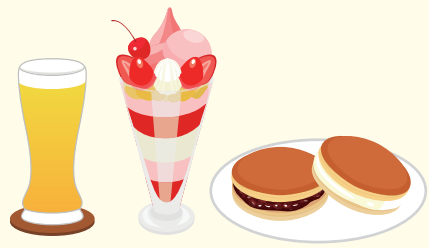
介護が必要になる主な原因の第2位が認知症です！



生活習慣病予防は認知症予防になることがわかってきています



高血圧症や糖尿病になると、認知症になる可能性が高くなるんだね！



名古屋市では65才以上の方が無料で受けられる健康診断を行っています。毎年受診をして、生活習慣病・認知症の早期発見・早期治療をしましょう。

生活習慣病と認知症予防のポイント

運動

脳の血流を良くし、脳の活性化につながる有酸素運動。無理なく始められるのがウォーキングです。からだにも脳にもうれしい効果が期待できます。

仲間と一緒にだと楽しいね！



水分補給は十分に

少し汗をかく程度の速歩が効果的です

病気があるかたは主治医に相談をして始めましょう

体調に合わせて無理をしないようにしましょう

ワンポイント！

ウォーキングコースを季節に合わせて変更してみたり、自然の移り変わりをカメラに収めて記録に残してみたりすることは、計画する力の保持につながり認知症予防に役立ちます。

栄養

バランスよく食べることは、健康な体をつくり病気を防ぎます。行事食や旬の食材を取り込んだり、食事を楽しむことが大切です。

1日3食規則正しい食生活を送りましょう

いろいろな種類をまんべんなく食べる事が大切です

ときどき体重を計ってみましょう



口腔

しっかり噛んで食べることは生活習慣病の予防、認知症の予防になります。

一口30回噛みましょう。まずは最初の一口を30回から挑戦

歯とお口の健康は全身の健康に密接に関わっています。定期的に歯科検診を受け、1日3回歯を磨きましょう



クイズで脳トレ

脳の機能は加齢とともに低下しますが、脳を活性化させるトレーニングを毎日積極的に行うことにより、脳の機能低下を予防し、認知症になりにくくなるといわれています。

脳トレ A

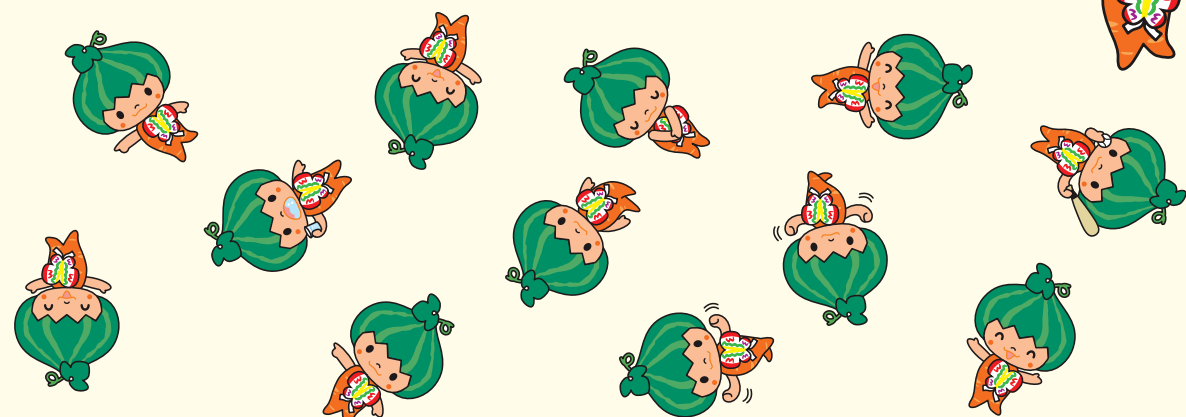
足し算が「ひらがな」で表記されています。答えはいくつ？

よんたすさんひくごたすはち

(01: 25)

脳トレ B

下にたくさんの「かぼつち」がいます。右のかぼつちと同じ格好をしたイラストはいくつあるでしょう？



(12: 47)

脳トレ C

声を出してできるだけ早く読んでみましょう。

初級

- なま麦 なま米 なま卵
- すももも 桃も 桃のうち 桃も すももも 桃のうち

中級

- 赤まきがみ 青まきがみ 黄まきがみ
- 東京特許許可局

上級

- 新春早々新人シャンソン歌手による新春シャンソンショー
- 瓜売りが瓜売りに来て瓜売り残し瓜売り帰る瓜売りの声

早口ことば王

- 寿限無 寿限無 五劫の摺りきれ 海砂利水魚の水行末 雲来末 風来末 食う寝る所に住む所 やぶらこうじのぶらこうじ パイポパイポ パイポのシューリンガン シューリンガンのグーリンダイ グーリンダイのポンポコピーのポンポコナーの 長久命の長介