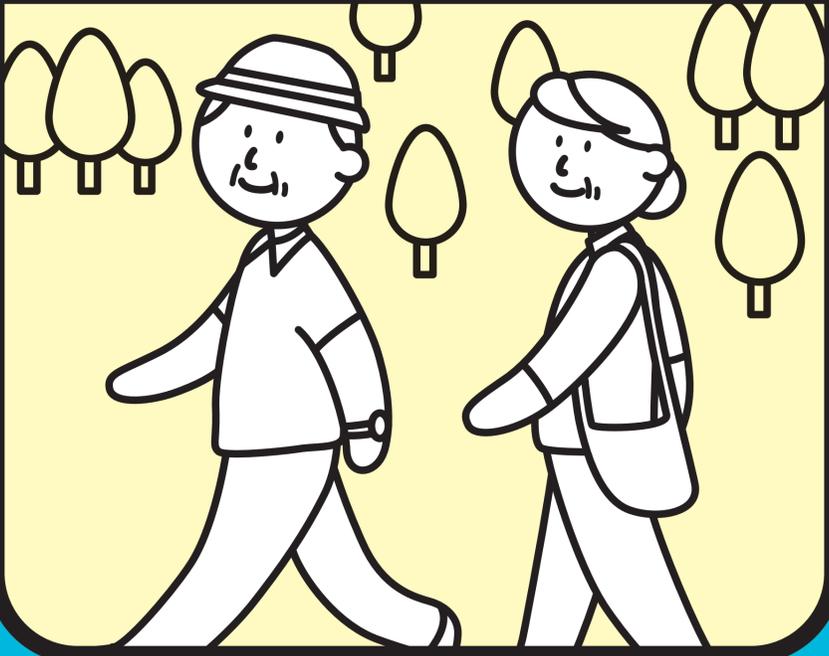


認知症は、 予防できます。

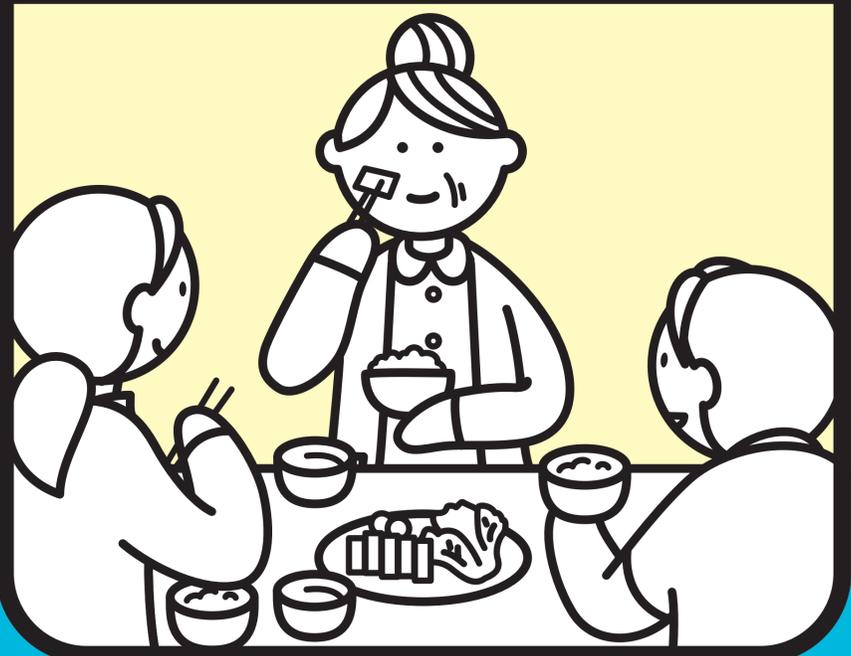
軽い運動をしましょう。

適度な運動を習慣づけ、ウォーキングなどの有酸素運動を無理なく楽しく続けましょう。



おいしく楽しくバランスよく食べよう。

主食、主菜、副菜をそろえたバランスのとれた食事をとりましょう。



『認知症』について「こうすればならない」という方法は、まだありません。しかし研究が進み「どうすればなりにくいかな」は、少しずつわかってきました。認知症予防のための生活ポイントは、**規則正しい生活を送り、バランスのとれた食事をとり、社会活動や趣味に積極的に参加すること**です。これらを日々続けることで、**認知症になる時期を遅らせる可能性が高まります**。

【認知症になりにくい生活習慣】

- ◎食習慣…家族や友人と楽しく会話をしながらバランスよく食べる。
- ◎運動習慣…週3日以上の有酸素運動をする。
- ◎睡眠習慣…30分未満の昼寝
- ◎頭の体操習慣…「文章を書く・読む」、「考えるゲームをする」、「人との付き合いを楽しむ」など。



できます。
認知症

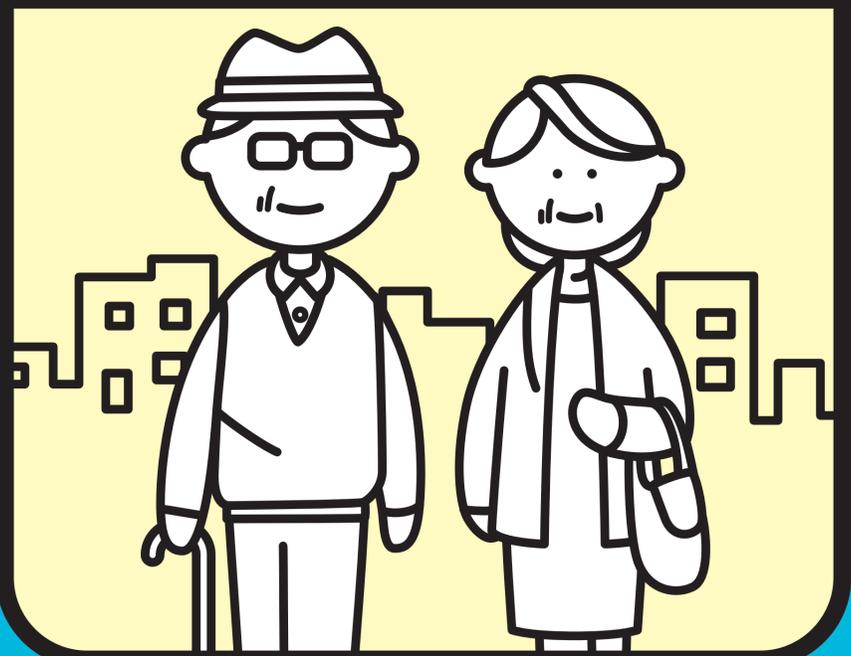
【認知症について、もっと詳しくお伝えしています】

◎かがわの認知症 高齢者支援サイト
<http://www.pref.kagawa.lg.jp/choju/support/>

◎認知症の人と家族の会 香川県支部
<http://www.calib.jp/pa/kazoku/>

外出の機会を増やそう。

散歩や買物などで外出したり、地域の催しや趣味のサークル活動などに積極的に参加しましょう。



毎年9月は『かがわ認知症予防月間』です。