

にしGO健幸だより

R6.7月①

Vo.2



令和6年6月25日に開催した第1回元気からだ塾には、60名の方が参加されました。

【テーマ】『脳を元気に』～認知症の正しい理解と予防について～



講師：白河厚生総合病院
総合診療科 吉田健二医師

認知症とは、さまざまな原因で脳が障害されて、記憶や判断力などが悪くなり、生活に支障が出ている状態のことです。

第1回元気からだ塾では、認知症の予防法や治療法について学びました。

-参加者の声-



認知症は予防できることがわかった

予防法や治療法があることが
わかり、希望が持てた



認知症の治療法は？



症状の進行を抑えて
自立した生活を送れる
期間を延ばす薬が
あります。

***疑わしいときには、早めに
相談しましょう。**



認知症は予防できる！？



認知症に関わるリスク
因子（難聴・社会的孤
立・喫煙・高血圧・肥
満・運動不足・過剰飲
酒など）を少なくする
ことで、認知症を予防
することができます！



『コグニサイズ』認知症予防へ向けた運動

コグニサイズとは運動と認知課題（計算、しりとりなど）を組み合わせた、認知症予防を目的とした取り組みの総称を表した造語です。

運動で体の健康を促すと同時に、脳の活動を活発にすることが目的であり、課題自体をうまくこなすことが目的ではありません。

第1回元気からだ塾では、参加者のみなさんと一緒にコグニサイズを行いました。自宅や地域でも、手軽に行うことができます。ぜひやってみましょう。

国立長寿医療研究センター
コグニサイズ



西郷村認知症地域支援推進員
西郷村地域包括支援センター
出島看護師(右)・金澤看護師(左)

「早口言葉」にチャレンジ！

言いにくい言葉を早口で言い、上手く言えるかを競うことば遊び「早口言葉」。実は、脳トレ効果や嚥下などの口腔機能低下予防にも効果があると言われています。口角をしっかり上げて、口を大きく開けて発音すると良いでしょう。

Let's
try

『福助 福助 福袋 ふくふくかついで福袋』

『赤パジャマ黄パジャマ茶パジャマ』



発行:健康推進課 健康増進係
TEL:0248-25-1115