

みなさん、認知症を予防しましょう！！

認知症は、脳やからだの疾患を原因として、記憶・判断力などの障害が起こり、社会生活に支障をきたす状態をいいます。

認知症の原因となる生活習慣を改善し認知症を予防しましょう。



認知症予防の4つのポイント



○バランスの良い食生活

・塩分や脂肪分の取りすぎに注意し、バランスの良い食生活を心がけましょう

○規則正しい生活のリズム

・朝起きたら朝日を浴び、食事や睡眠の時間など生活リズムを整えましょう

○適度な運動

・ウォーキングなどの有酸素運動をしましょう

○脳の活性化を図る

・趣味などの楽しみをつくり積極的に活動しましょう

・外に出かけ人との交流をしましょう

※高血圧や糖尿病などの持病をきちんと治療し、悪化させないようにコントロールすることも大切です。

【さぎやまカロム大会の紹介】

カロムは玉をはじいて手指と頭を使うゲームで、脳の活性化に効果的です。みなさんカロムを通じて楽しくすごしませんか？

… 裏面に続く☆





さぎやまカロム大会



みんなで一緒に「カロム」を楽しみましょう ✿

高齢者の皆さん、ほっこり広場でやっている「カロム」を
小学生と一緒にやりませんか？

日時 平成 30年 7月 27日（金） 10:00 ~ 11:30

場所 鷺山子ども館（旧鷺山保育所）

定員 65歳以上の方先着10名

（参加は事前に申し込みが必要です）

※ 子供の方は、鷺山こども館(058-233-2640)までお問い合わせください
65歳以上の方は、下記の包括北部までお問い合わせください



☆お問い合わせはこちらまで☆

岐阜市地域包括支援センター北部
住所:岐阜市南蟬2丁目122番地
電話番号:058-295-4510

鷺山自治会連合会
岐阜市地域包括支援センター北部