



意外と簡単！
認知症予防

- ・今日から実践できる認知症予防
- ・無料で簡単に「加齢によるもの忘れ」が判別できる
「上田市認知機能検査」のおしらせ

笑顔で過ごしましょう

笑顔になると、口角が上がり好印象を受けます。実年齢よりも若く見られることも♡

- ・一日一笑
1日1回笑顔で過ごしてみませんか？

・笑う門には福来る
笑顔を意識することで、いつも明るく朗らかで過ごしていればおのずと幸せがやってくるかもしれません。



人と会う機会を持ちましょう

活動に参加するきっかけになることとして、「友人・仲間」から勧められて参加される方が多いそうです。

具体的には…

- ・趣味を楽しむ仲間をつくる。
- ・地域の集まりなどに参加する。
- ・家族や友人との会話を楽しみ、規則正しい生活を送る。

最近連絡を取っていない友人とお互いの近況を伝えてみてはいかがでしょうか。



脳を活性化させましょう

脳の血流量が増え、記憶力・集中力などが発揮されやすい状況になります。

- ・よく噛んで食べる。
 - ・適度な運動を日常的に行う。
 - ・好きな音楽を聴く
 - ・散歩のルートを変えるなど普段とは違う行動をしましょう。
 - ・リラックスする時間をつくりましょう。
 - ・2つのことを同時に行ってみましょう。
- 掃除をしながら歌を歌ったり、足踏みしながらしりとりをするのはいかがでしょうか。



バランスの良い食事をしましょう

- ・食事は1日3食
- ・たんぱく質をしっかりと、青魚と野菜、果物を積極的に食べましょう。



もちろん水分の摂取も忘れずに！

しっかり噛める口を維持しましょう

口腔ケアや嚥下体操を行いましょう。



口を大きく開ける。口を
として歯をしっかりと噛み
あわせる、を繰り返す。

口をすぼめたり、
横に引っ張る。

運動習慣を身につけましょう

「有酸素運動」と「筋力トレーニング」を組み合わせで行いましょう。



定期受診や健診に行き

身体の状態を整えましょう

治療・服薬が必要な場合は、用法・用量は守りましょう。



上田市認知機能検査

※この検査は認知機能の低下を早期に発見するためのスクリーニング検査です。
認知症の診断をするものではありません。

「加齢による正常なもの忘れ」と「MCI(軽度認知機能障害)」

を判別することが出来ます。

次の①及び②の要件を満たす方

- ①市内に住所を有し、検査の実施年度内に65歳に達する方または65歳以上の方
- ②認知症またはMCIの診断・治療を受けていない方

※上記①②に関わらず、市または地域包括支援センターが必要と認める方

- ・タブレットパソコンによる「あたまの健康チェック」を使用し、
検査時間は**10分程度**の簡単な対話式の検査です。
- ・費用は**無料**で行えます。
- ・「10の単語を覚える」や「仲間はずれを見つける」等**ゲーム感覚**で行えます。

希望される方は、事前の予約が必要になります。

MCI(軽度認知機能障害)とは

認知症の前段階を指し、本人や周りの人がもの忘れなどに気づき不安を感じているけれど日常生活に支障をきたす程ではなく、まだ認知症と診断されていない状態のことです。
前段階のうちに自分の状態を知り、行動することで健康な状態に回復すると言われて
います。

ぜひご検討ください！連絡お待ちしております♡

<問い合わせ先>

上田市西部地域包括支援センター

受託法人：社会福祉法人 敬老園

住所：上田市常磐城2256-1

敬老園本部 1階

電話：71-5712

事務所不在の場合もございますので、
ご来所の際は予めご一報下さい。

