



認知症予防 5つのポイント

認知症はだれでもかかる可能性のある脳の病気です。認知症の予防は「楽しんでできるか」「無理なくできるか」が重要です。できることから始めてみましょう。

◆ 健康管理を心がけましょう！

認知症の危険因子は高血圧や糖尿病など、生活習慣病と重複するものが多く、生活習慣病の予防が重要です。適度な運動や健康的な食生活、定期的に健康診断を受診することが大切です。

◆ 運動をしましょう！

散歩や体操などの有酸素運動は、脳の機能が衰えることを予防します。また、散歩の途中で季節の移り変わりを感じたり、きれいな花を見つけ美しいと感じることは、脳を活性化させるよい機会です。



◆ コミュニケーションで安心！

社会との接触が失われると認知機能の低下を促進させます。また『閉じこもり』は認知症リスクが約3倍とされています。友人や家族、ご近所など様々な人との会話を楽しむことが脳の活性化につながります。会話する機会を増やしましょう。

◆ 役割・日課を持って活動しましょう！

家事・ボランティアなど家や地域で役割を持つ、定期的な趣味活動に参加するなど、身体を適度に動かすメリハリのある生活は脳の血流を良くし、認知機能を高めます。

◆ ご本人が望む生活を取り入れましょう！

認知症予防で一番大切なのは、無理なく続けられることです。ご本人が嫌がったり、高価な材料が必要では、長く続けることは難しくなります。ご本人が大好きな趣味を続けられることが、認知症予防になります。楽しみながら継続できる予防法を選びましょう。

認知症カフェ「いたこハートカフェ」次回開催予定

日時：9月14日(水)

午後2時～3時30分

場所：グループホームこころ内「カフェつぐみ」
(潮来市日の出1-21-1)

定員：10名(要予約)

申込み：グループホームこころ

☎ 80-9055

7月の参加者は3名でした♪(^ ^)

令和4年度高齢者クラブ連合会花壇コンクールが開催されました

花壇コンクールは、高齢者クラブ連合会会員の結束力の向上と地区内の憩いの場の造成、市内の環境美化などを目的とし、毎年開催されています。今年度は、17クラブが参加し、花壇の出来栄や創意工夫などの観点から、厳正な審査が行われ、フラワーロードの部で「清水グリーンクラブ」が、一般の部で「古宿さくら会」が最優秀賞を受賞されました。

おめでとうございます。

コンクール結果

【フラワーロードの部】

最優秀賞	清水グリーンクラブ
優秀賞	台上戸椎の木会

【一般の部】

最優秀賞	古宿さくら会
優秀賞	茂木幸友会
優良賞	徳島長生会、築地和光クラブ、大塚野新生会
努力賞	下壱丁目協和クラブ、川尾ほのぼのクラブ、日の出8丁目シニア会、大山シニアクラブ、貝塚友愛クラブ、大賀長寿会



フラワーロードの部 最優秀賞
清水グリーンクラブ



一般の部 最優秀賞
古宿さくら会