



認知症施策の「共生」と「予防」

認知症の発症を遅らせ、認知症になっても希望を持って日常生活を過ごせる社会を目指し、「共生」と「予防」をキーワードに『認知症とともに生きる』『認知症の人とともに生きる』まちづくりを進めましょう。

タマ子さん

「認知症について知りたい」の巻



共生(ともに生きる)とは

「認知症の人の意思が尊重され、できる限り住み慣れた地域で自分らしく安心して暮らし続けることができる社会の実現を目指す」ことです。まずは認知症について正しく理解しましょう。

認知症サポーター養成講座 小・中学校、市民向けに開催中

認知症サポーターは、認知症について正しく理解し、偏見を持たず、認知症の人や家族を温かい目で見守る「応援者」です。



予防とは

予防とは、「認知症にならない」という意味ではなく、「認知症になるのを遅らせる」「認知症になっても進行を緩やかにする」という意味です。引き続き、感染症予防と同じく、認知症予防も心がけましょう。



おしゃべりを楽しもう
おしゃべりは脳が活性化します。



外を歩こう
季節の変化を感じたり、日光を浴びたりすることで脳を刺激します。



持病をコントロールしよう
高血圧や糖尿病など、持病をコントロールすることで認知症リスクが下がります。



バランスの良い食事を摂ろう
青魚、野菜、豆、果物、発酵食品などは認知症のリスクを下げると言われています。



【認知症ガイドの設置場所】
●玉野市役所長寿介護課 32-5537
●地域包括支援センター 33-6600



趣味をみつけ、ストレス発散しよう
知的な行動習慣をもつことは、脳の老化を予防します。



禁煙しよう
ニコチンの作用で血管が収縮し、十分な栄養と酸素が行き届かなくなります。



十分な睡眠をとろう
脳の修復・回復は睡眠中におこなわれています。