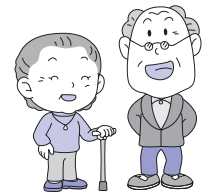




地域包括支援センターです

■ 問合せ 地域包括支援センター ☎ 47-8009
 地域包括サブセンター(今庄) ☎ 45-1170
 地域包括サブセンター(河野) ☎ 48-2260

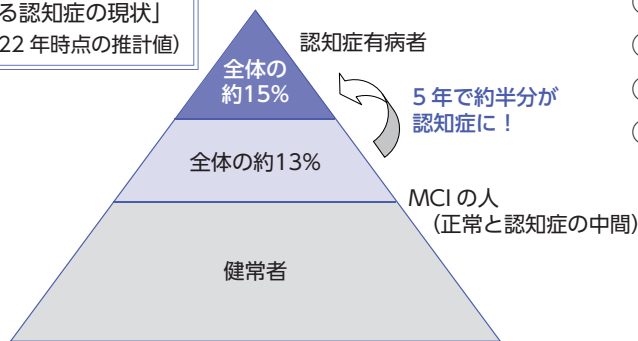


認知症あれこれ Q&A その4「^{エムシーアイ}MCI (軽度認知障害)」

Q MCIは認知症？

A 認知症でない方と認知症の人の中間の段階にあたる症状に、MCI (軽度認知障害)があります。MCIの段階では日常生活への影響は少ないですが、その状態を放置すると認知機能の低下が続き、5年間で約50%の人は認知症へと進行すると言われています。そのため、MCIの段階で認知機能の低下にいち早く気づき、予防対策を行うことはとても大切です。認知症の大部分を占めるアルツハイマー型認知症や脳血管性認知症は、生活習慣病との関連があるとされています。そのため、野菜、果物、魚介類の豊富な食事を心がけたり、定期的な運動習慣を身に付けたりと、普段からの生活管理が認知症発症予防に繋がります。

「65歳以上の高齢者における認知症の現状」
(平成22年時点の推計値)



参考資料：厚生労働省

【認知症予防には】

- ① 20分～60分のウォーキング(週3回以上)
- ② バランスのとれた食事(緑黄色野菜や青魚等)
- ③ 脳の活性化(日記やカラオケ、外出等)
- ④ 持病の管理(内服管理や定期受診等)



健康体操のご案内

健康体操で、心も身体もリフレッシュしましょう!!

健康体操は、運動習慣の定着により体力及び筋力の維持増進を図り、閉じこもり及び寝たきりを防ぎ自立した生活が継続できることを目的に、町内3ヶ所で開催しています。

対象者

どなたでも参加できます

講師

健康運動指導士
高橋 有希子 氏

内容

皆で楽しみながらできる簡単な体操です

参加費 無料

※申し込みは不要です。お気軽にご参加ください。

■ 問合せ

地域包括支援センター ☎ 47-8009

開催場所・開催日

教室名	会場	開催日 (広報カレンダーに掲載)
南条健康体操教室	南条地区公民館	月2回(金曜 午後)
タッピー体操クラブ	今庄保健センター 今庄地区公民館 等 ※耐震工事のため会場に変更があります	月1回(水曜 午後)
しおさい体操教室	糠公民館	月1回(木曜 午前)

注意：会場・日時は、事情により変更になる場合があります。町民カレンダーでご確認下さい。