



今日から始める

9月は
認知症月間です

認知症予防！

認知症は「予防」が大切です

認知症は誰にでも起こる可能性があります。完全に防げる病気ではありませんが、**生活習慣を見直す**ことで、発症リスクを減らしたり、認知機能の低下をゆるやかにしたりすることが期待できます。

認知機能を維持するための12のポイント(WHO 認知症予防ガイドラインより)

① 定期的に体を動かす	⑦ 血糖値を管理する
② お酒は飲みすぎない	⑧ コレステロールなど脂質を管理する
③ 禁煙する	⑨ ストレスをため込まず心の健康を保つ
④ バランスのよい食事を心掛ける	⑩ 聞こえにくさを放置しない
⑤ 適正体重を維持する	⑪ 趣味や学びなど新しいことに挑戦する
⑥ 血圧を管理する	⑫ 家族や友人、地域とのつながりを大切にする

?

もしかしてと思ったら、
早めにご相談を

「最近もの忘れが増えた」
「家族の様子が少し気になる」などの不安を感じたら、
早めの相談と対応が大切です。
もの忘れの原因を調べて、適切な治療やサポートを
受けたり、生活の工夫をしたりすることで、症状を
穏やかにし、進行をゆるやかにする可能性があります。

相談先

お住まいの地区の
地域包括支援センター
または介護長寿課へ

地域包括支援センター

ふてんま ☎943-4165

かいほう ☎942-8377

ふれあい ☎897-4165

ぎのわん ☎896-1339

介護長寿課 長寿支援係
☎893-4517



お買い物ついでに！ **パネル展&認知機能セルフチェック**

場所 サンエー宜野湾コンベンションシティ 1階エディオン付近

知ることからはじめよう！ **認知症に関するパネル展**

展示期間 9月17日(木)～9月23日(水・秋分の日)



9月21日(月・敬老の日)

13:00～17:00限定！

3分でできる！ **認知機能セルフチェック**

VR機器をのぞきこみ、問題の答えを視線で選ぶことで、
簡単に認知機能をチェックできます。

