



# 高齢者あんしんセンター希望館たより

## 認知症を予防するための心がまえ

健康のために生活習慣を整えることは認知症の予防にもつながります。良い習慣を続けて元気で健康な体を保ちましょう。

### 美味しく楽しい食事



ごはん、野菜、肉や魚と色々な食品を組み合わせてバランスの良い食事をするようにしましょう。楽しく食事を取りましょう。

良く噛んで食べましょう!!!

### 適度な運動



体を動かす事で脳への血流も増え、脳細胞も活性化されています。生活習慣病の予防にもなりますね。

水分補給を忘れずに!!!

### 頭を活発につかう生活



趣味や役割を持ち、新しいことにも挑戦しましょう。地域の集まり等人との関わりも大切です。

長寿会活動、ふれあい・いきいきサロン、公民館活動、オレンジカフェ、あんしんセンターで開催している運動教室などに参加して、いろいろな人との交流を持つこともよいですね。

あんしんオレンジガイドブックより抜粋



こちらの二次元バーコードを読み取ると、高崎市の認知症に関する取り組みがご覧になれます。

裏面へ

# 認知症サポーターにいませんか？

認知症は、誰でもなる可能性のある身近な病気です。認知症の人やその家族が、住み慣れた地域で安心した生活を送るためには、本人やその家族を地域で温かく見守り、支えていくことが大切です。

## 認知症サポーターとは？



何か特別なことをする人ではありません。認知症について正しく理解し、偏見を持たず、認知症の人やその家族を温かい目で見守る「応援者」のことです。

認知症サポーター養成講座を受講すれば、どなたでもなることができます。

## 認知症サポーター養成講座について



- 認知症の診断、治療、予防及び対応や、認知症の人の気持ちを理解した接し方など。
- 認知症の人を見守り、支えるうえで役立つ内容をお伝えしています。
- 主な対象者は、市内に在住・在勤・在学の人です。
- 講座の所要時間は90分程度です。
- 受講者には認知症サポーターの証である「認知症サポーターカード」を配付します。
- 受講料は無料です。



10人以上の受講希望者が集まれば、出張で講座を行います。  
受講希望者は、高齢者あんしんセンター希望館へお問い合わせください

問い合わせ先：高齢者あんしんセンター 希望館

■住所 江木町1093-1 (老人ホーム希望館内)

■電話番号 322-4985 (代表) 322-2034 (直通)

■担当職員名 鳥塚・青木・新井・石井・湯本