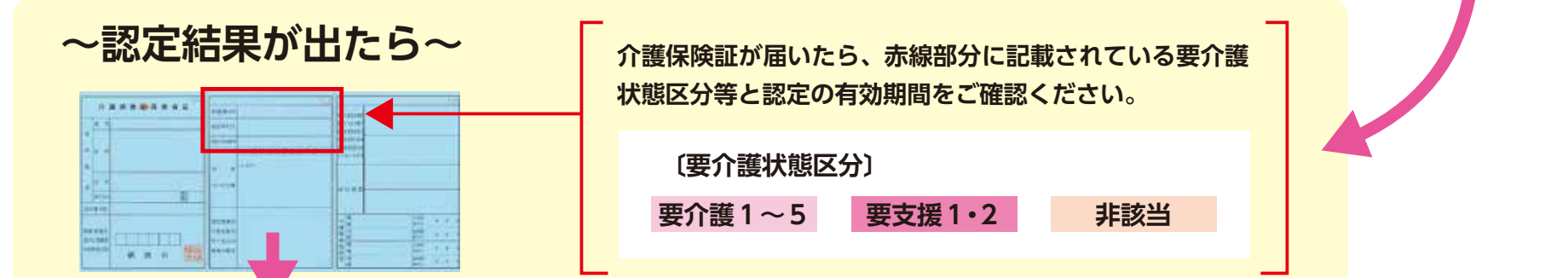
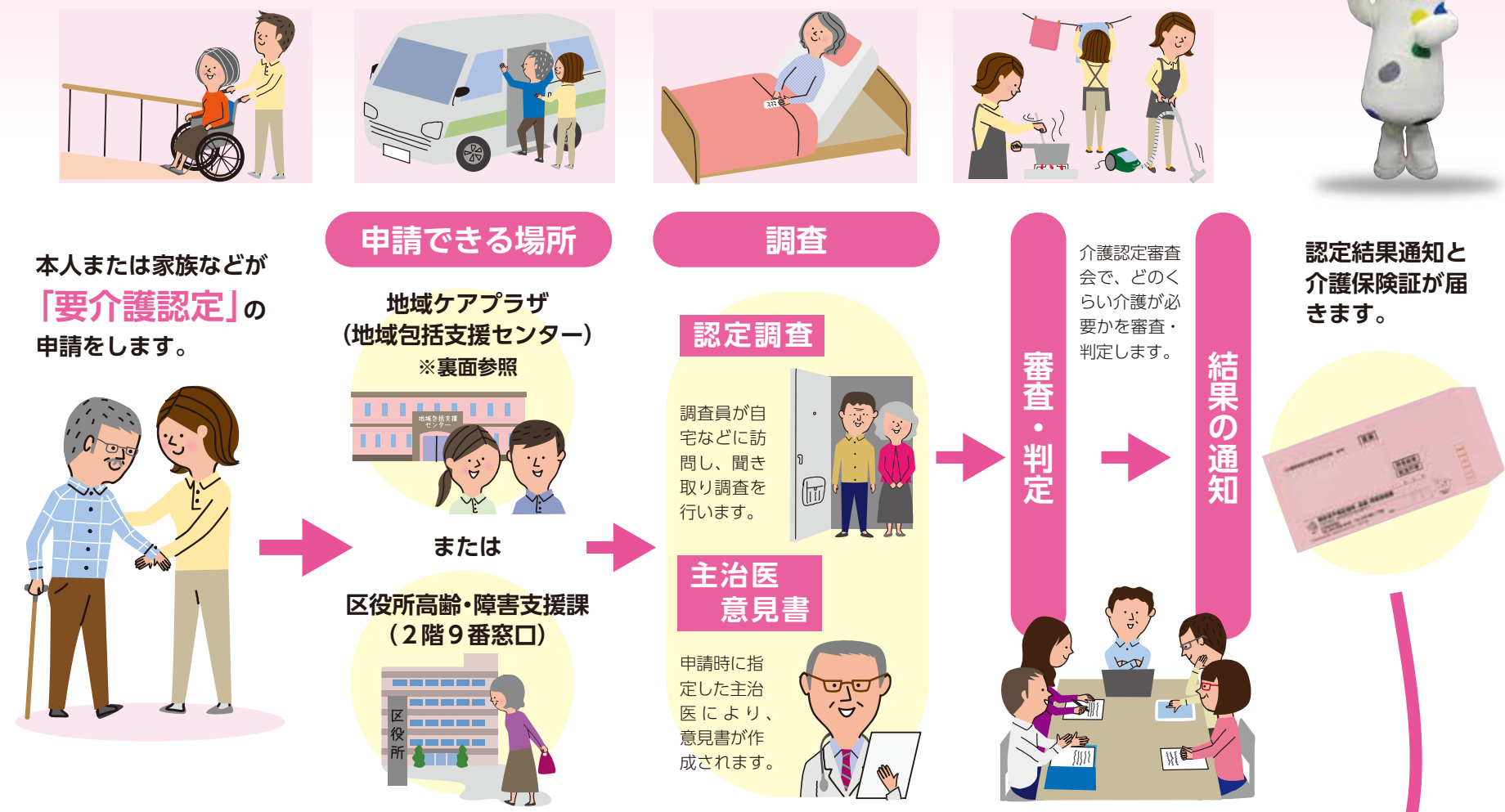


## ～介護保険のサービスを利用するためには～



### ～ケアプランの作成を依頼します～

#### 要介護1～5

担当のケアマネジャーと、ケアプランの作成について相談します。ケアマネジャーを選ぶにあたっては、地域ケアプラザや区役所の窓口で相談できます。

#### 要支援1・2

地域ケアプラザでケアプランの作成について相談します。

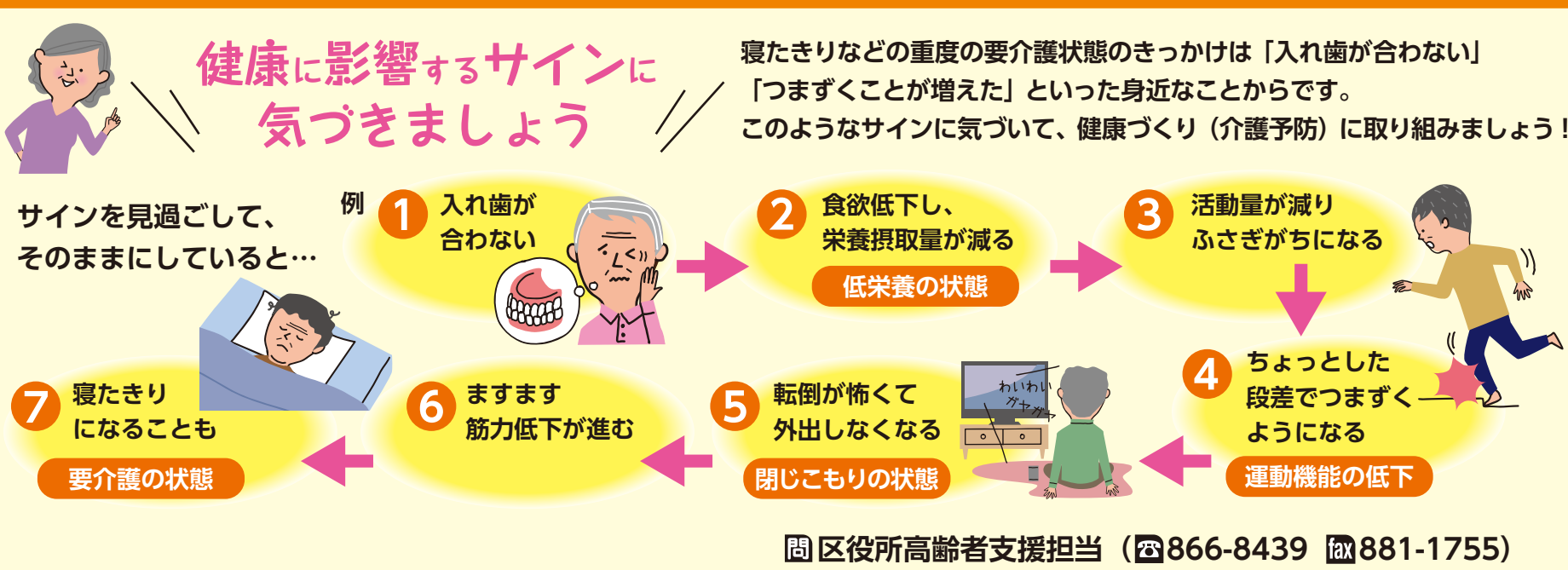
#### 非該当

地域ケアプラザなどで独自に取り組んでいる介護予防プログラムをご案内します。

介護保険サービス事業者ガイドブック「ハートページ」でいろいろなサービスを紹介しています。

お近くの地域ケアプラザや区役所(2階9番窓口)で配布しています。

区役所介護保険担当 ☎866-8452 fax881-1755



## 認知症予防のために 今、わたしができること

今日、今、自分でできることに取り組もう!

認知症の発症には、生活習慣が深く関係していることが分かってきています。認知症のリスクは生活習慣により減らすことができ、身体にとって良いことは脳にとっても良いということが示されています。

参考: 世界保健機構 (WHO) ガイドライン「認知症と認知機能低下のリスク削減」

### ① 生活習慣病改善

- 野菜や果物、マメ類などを十分に(野菜と果物を400g/日、おおよそ1食あたり両手一杯分)食べましょう!
- 食塩摂取は、1日あたり成人男性は7.5g未満、成人女性は6.5g未満におさえましょう!
- 禁煙しましょう!
- お酒の飲みすぎに注意しましょう!

### ② 有酸素運動

脳の血流を増加させる有酸素運動に取り組みましょう! ウォーキングやジョギングなどに取り組むことも効果的です。少なくとも10分以上、継続して行うことが大切です。歩くときには、背筋と膝を伸ばして、歩幅をいつもより大きくして歩きましょう。

### ③ 社会参加

元気にいきいきと過ごすためには、仲間や友人、家族などとの交流が重要です。外出が難しい時でも、電話などを通して交流することも、認知症予防に効果があると言われています。直接的な交流ができなくても、コミュニケーションの機会を減らさないよう工夫し、これまでのつながりを持つことが大切です。

#### 今すぐできる!

- 料理を何品か同時に作ってみよう!
- 2日遅れの日記をつけてみよう!

#### ステップエクササイズをやってみよう!

ステップエクササイズは、屋内でもできる有酸素運動のひとつで、専用のステップ台(高さ10cm～30cm程度)を使った階段の昇り降りのような動作を行う運動です。

#### コグニサイズをやってみよう!

1から数をかぞえながら足踏みをし、3の倍数のステップ時は、手を叩きましょう。

### みんなで…仲間がいるから無理なく続けられる…

#### 脳を鍛えるウォーキング講座

仲間と一緒に「ウォーキングが長く習慣づくり」の知識や方法を学ぶ講座を毎年開催。修了生が自主グループを立ち上げ活動しています。

#### すこやか会

区の講座を受けた認知症予防のグループが、認知症予防の啓発のため交流会などを企画しています。

#### 元気づくりステーション

住み慣れた地域で、体操や脳トレなど介護予防を目的とした活動をしています。区内には25か所あります。(2020年9月末現在)

区役所高齢者支援担当 ☎866-8439 fax881-1755

## 認知症を知ってほしい

### 保存版

【保存版の活用法】

広報紙から保存版を抜き取って

目について取りやすいようにマグネットクリップなどに挟んで保存してください

### 今月のキーワード

## げんきにみんなハッピー

9～12月号保存版に記載のキーワードを4つ集めると、1月号でオリジナルお年玉プレゼントが当たるチャンス!

保存版を入れるのにピッタリ!