みんなぁで集えば、体も脳も若ガエル!
～身近な集いの場で認知症予防～

元気でいきいき暮らしたい～の No.16

町内で実施した調査で、次の２つを満たしている方はそうでない方に比べて認知症になる可能性が大変低くなるという結果が出ました。
さあ、これから身近な集いの場へ出かけて、認知症予防を始めませんか。

①週に１回以上は外出する
②月に１回以上、会う又は連絡をとる友人や近隣者が２人以上いる

⇨ **認知症になるリスクが１/３～１/２に減る！**

参考：平成21年度「いの町元気度調査」結果より

おススメ！「身近な集いの場」

①るんるん若ガエル体操
町内74か所で活動中！運動不足も解消でき、一石二鳥

②ミニデイサービス
ご近所さん手作りの集いの場。会食も楽しめます！

③料理で認知症予防
献立作りや調理で脳のトレーニング
天王コミュニティセンターで月２回活動中

参加してみよう

あなたの脳が若ガエル教室

認知症は脳の機能が低下し、日常生活において支障が出てくる病気ですが、その発症や進行は、日々の生活習慣と大きく関係しています。自分の脳の状態を知り、早期から認知症予防を始めませんか。

■対象者
1回目／65歳～79歳までで、要介護認定及び認知症の診断を受けておらず、2回目も参加できる方
2回目／どなたでも参加できます

■場　所　すこやかセンター伊野　大会議室
■定　員　1回目のみ20名(先着順　要予約)
■受講料　無料

■日時・内容（2回コース）
1回目／9月7日（月）10：00～
ファイブ・コグ検査（45分間のテスト形式）で脳の状態を知り、あなたに合った脳の鍛え方を知ろう。
（認知症の診断をする検査ではありません。）
2回目／9月14日（月）10：00～
講話「認知症予防につながる生活習慣について」
すぐに始められる予防方法を学ぼう。
講師　仁淀病院　宮野伊知郎 医師

■申込受付
8月10日（月）9：00から9月4日（金）17：00まで、電話で受付。申し込みは、ほけん福祉課内地域包括支援センター（☎893－0231）まで

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00～12:30	○	○	○	○ 13:00まで	○	○
午後 2:00～5:30	○	手術	○	／	○	▲

▲第２、４土曜日　　午後１：30～４：00
▲第１、３、５土曜日　午後休診
休診／木曜午後　日曜祝日

有料広告

やまおか眼科
院長 山岡昭宏
いの町新町20－1
TEL (088) 893－5161
■日帰り白内障手術
■OCT（光干渉断層計）