

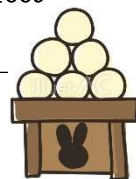
ほうかつ健康だより 清寿苑 9月

令和8年9月1日

葉山町包括支援センター清寿苑

住所 葉山町上山口 1669

TEL 046-878-8905



認知機能は徐々に低下していきます。

一度認知症を発症すると、脳梗塞などの特定の原因による認知症でない限り、完治は見込めません。認知症になる前の段階で気づき、適切な介入を行うようにしましょう。

WHO 認知症予防ガイドライン 12 項目

推奨レベル強



1. 身体活動

2. 禁煙

3. バランスの良い食

※身体活動・・・150 分強/週程度の有酸素運動もしくは 75 分の高強度の有酸素運動、2 回/週以上の筋力トレーニングを含むことが望ましい。
なお、有酸素運動は、1 回につき少なくとも 10 分以上続けることも大切。

4. 過度のアルコール摂取

5. 認知トレーニング

6. 社会活動

※社会活動・・・認知症発症リスクの低減に有意な影響を及ぼすというエビデンスはないが、社会活動を通して社会に参加することは、他人の幸福や健康と密接な関係があるため、認知症の予防とは関係なく一生涯にわたって支援されるべきと判断されている。

7. 体重管理

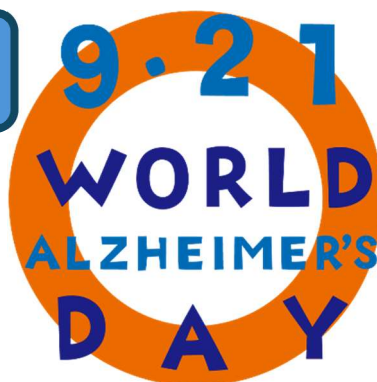
8. 血圧の管理

9. 糖尿病の管理

10. 脂質異常症の管

理

※日本では肥満というよりも痩せすぎが気になる高齢者も少なくない。痩せすぎは認知症発症の危険因子であるという研究結果もあるため、必要以上に体重を落とさないことも大切。



11. うつ病への対応 12. 難聴の管理

『否定せず、急かさず、自尊心を守る』
認知症の方への接し方のポイント



※各地域で開催
されています

オレンジカフェかもめ

～認知症の人、そのご家族を中心に、どなたでも自由に参加できます～

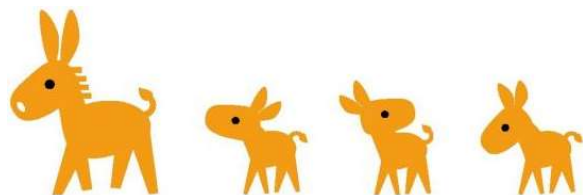
開催日/毎月第3土曜日

時間/14:45～15:45

場所/葉山清寿苑 1 階会議室

(ご本人様はデイサービスフロアで過ごしていただきます)

参加費/100 円(飲み物と茶菓子代)



【出典】認知症セルフチェッカー、AI Overview

葉山警察署からのお知らせ

無料

警察庁推奨 詐欺の電話はアプリでブロック!

特殊詐欺対策アプリ

国際電話をブロック*

詐欺電話をブロック

最新手口を把握

※国際電話の一括ブロックはAndroidのみ

詐欺対策

by NTTタウンページ

電話に出る前に、相手が分かる。
知らない番号も、迷わない。

警察庁推奨の特殊詐欺対策アプリ

詐欺バスター Lite

今すぐアプリをダウンロード!

警察庁

National Police Agency

神奈川県警察

葉山警察署

046-876-0110

警察庁・SOS47
特殊詐欺対策ページ