

我がごと！



保存版

認知症に やさしい まちづくり
啓発リーフレット

予 防 編

認 知 症 の 予 防

～できるだけ早いうちから
『自分』の脳の健康を意識しよう～

※「認知症予防」とは、「認知症になるのを遅らせる」
「認知症の進行を緩やかにする」ということを意味します。

認知症予防のチェックリスト

当てはまるものに、○をつけましょう。

生活習慣	定期的な運動 ☐ 週に2回以上、有酸素運動（ウォーキングなど）をしている。	健康的な食生活 ☐ 1日400gの野菜・果物と、魚など良質なたんぱく質を摂っている。
	節度ある飲酒 ☐ お酒を飲みすぎしていない。 (ビールなら1日500ml以下)	禁 煙 ☐ たばこを吸っていない。
	適正な体重の維持 ☐ BMIが、18.5以上25未満である。 BMI=[体重(kg)]÷[身長(m)]÷[身長(m)]	健康管理（持病の管理） ☐ 血圧、血糖、脂質などをコントロールできている。
	聴力の維持 (必要に応じた補聴器等の利用) ☐ 声や音をはっきり聞くことができ、楽しく会話ができています。	こころの健康の維持 ☐ 積極的な休養、良質な睡眠がとれている。
活動	知的活動への取り組み ☐ 読書や映画、音楽鑑賞などを日常生活に取り入れている。	社会活動への参加 ☐ ボランティアや通いの場等の地域の活動に参加をしている。

いかがでしたか？ ○をひとつでも増やせるよう日々の生活を見直しましょう。

「予防のコツ」と「相談窓口」は裏面へ

「脳の健康度測定」の
ご案内はこちら▶



予 防 の コ ツ

認知症の発症や進行を遅らせる
暮らし方

持病の悪化を 防ぐ



かかりつけ医への
定期的な受診・内服で
悪化の防止を。

生活習慣病の 予防・早期発見

バランスの良い食事、有酸素
運動、良質な睡眠、禁煙・
節度ある飲酒の実践を。
体とお口の定期的な健診
受診も忘れずに。

家庭・地域の 役割を続ける



家事・育児やペットの
世話、地域のボラン
ティア活動で役立つ
喜びを。

趣味や楽しみ、 日課を続ける



日々の活動は、やる気・意欲
が高まり、こころが元気に。

交流の機会を 保つ・増やす



人との交流や会話は、脳を
活性化させ、気分転換に。
聞こえづらさがある場合は、
耳鼻科へご相談を。

予防活動を家族で応援しよう！



(参考) WHO ガイドライン「認知症機能低下および認知症のリスク低減」

相談窓口

認知症地域支援推進員などの専門職が相談に応じます。

いきいきサポート
(地域包括支援センター)

名 称	お住まいの地区	所在地 連絡先(市外局番 0834)
周南東部地域包括支援センター	熊毛・久米・櫛浜・鼓南	久米 1533-3 (老郷地下) ☎ 29-1155
つづみ園地域包括支援センター	周陽・桜木・秋月・岐山 大津島	瀬戸見町 12-30 ☎ 28-7055
徳山医師会地域包括支援センター	遠石・関門・中央・今宿	東山町 6-28 ☎ 32-9035
周南西部地域包括支援センター	富田・福川・和田・菊川・夜市 戸田・湯野	古川町 1-17 ☎ 62-6301
周南北部地域包括支援センター	須々万・長穂・向道・中須 須金・鹿野	須々万本郷 2502 (山手) ☎ 87-2000