

4月 高勢地域だより



健康教室

認知症予防講演会 2月28日

野島病院 脳神経内科 医師 三宅正大 氏

健康教室を小河内の公民館をお借りして
2月28日(日)約30の方が集まって
下さり、医療法人十字会 野島病院 脳神経
内科 三宅正大氏に認知症についてお話を
してもらいました。

初めに役場 健康福祉課 伊田さんが「自分の
健康に関心をもっておられる方が多いのでは
ないかと思います。お話を聞いて今後の生活のヒントにして、元気に過ごしてほしい
と思います。」とあいさつをされ、三宅医師によるお話を聞きました。



認知症の定義

「生後いったん正常に発達した種々の精神機能が慢性的に減退・消失することで、
日常生活・社会生活を営めない状態」 (厚労省HP)

認知症の予防と言っても認知症にならないとは言えない！ただなりにくくしたり
なっても病気の進行を遅らせる事は出来るけど認知症を完治する方法は今はない
そうです。



認知症予防にいい事

- ・ バランスの良い食事
- ・ 適度な運動
- ・ 規則正しい生活
- ・ 生活習慣病の予防
- ・ 転倒に気を付ける
- ・ 興味と好奇心を持つ
- ・ 考えをまとめて表現する習慣
- ・ くよくよしないで明るい気分で生活

春のプランター花苗配布

危険箇所巡回パトロール (生活環境部会)

配布場所：がき大将の館前

4月18日(日) 9時から

みなさんよろしくをお願いします。

