

認知症は治らない？

認知症の症状があっても原因となる病気を治療すると治ることもあります。こうした病気を早く見つけて早く治療を始めるためにも、認知症かな?と思ったら、早めに専門医を受診することが大切です。詳しくは地域包括支援センターへお気軽にご相談ください。



どうやったら予防できる？



糖尿病、高血圧、肥満、運動不足といった「生活習慣病の危険因子」は、認知症も生じやすくさせることが明らかになっています。バランスのとれた食事や適度な運動は、認知症が生じる可能性を低くするばかりでなく、心筋梗塞や脳梗塞、ガンなど多くの病気のリスクも減らします。広い意味での健康維持と捉えて、取り組んでみましょう。たとえば「歩きながら引き算をする」「しりとりしながらラジオ体操をする」というように、運動に脳の活動を加える「デュアルタスク」は、とくに認知症予防に効果があるとされています。ほかにも脳トレや社会参加など、ストレスを感じないものなら積極的に試してみるといいでしょう。



五霞ストレッチ教室

五霞ストレッチ教室は、3カ月の短期間で、筋力向上を目的に理学療法士などの専門職による集中的な支援をおこなうプログラムです。

ペットボトルの蓋が開けにくくなった、転びやすくなった等…

心当たりのある方のご参加をお待ちしております。

内容：理学療法士等による生活に必要な筋力づくり

対象：事業対象者、要支援1・2(事前申請必要)

定員：各期間6名(送迎応相談)

場所：福祉センター「ひばりの里」

日時：水曜 10時～11時30分

料金：1回350円



茨城県猿島郡五霞町大字江川 3201

五霞町福祉センター「ひばりの里」内

五霞町地域包括支援センター

電話 0280-84-0765 FAX 0280-84-3887