

認知症の発症予防・進行予防

認知症予防とは「認知症にならない」という意味ではなく、「認知症になるのを遅らせる」「認知症になっても進行を穏やかにする」という意味です。認知症の最大の要因は高齢になることですが、運動不足の改善や生活習慣病の予防、社会参加などで発症・進行を先送りできます。



- 日々の生活に週3日以上運動をとりいれましょう。
特にコグニサイズ（からだとあたまを両方同時に使う運動）がおすすめ
 - 量・質ともに満たされたバランスの良い食事を摂りましょう。
 - 社会活動に参加、最低でも週1回以上、できれば毎日1回は外出しましょう。
 - 生活習慣病を予防、コントロールする。
 - 脳の活性化をはかりましょう。
- 出典：MCI ハンドブック

認知症に関する専門医療機関
認知症疾患医療センター（正光会今治病院内）TEL080-8633-2000
月～金 8:30～17:00（平日）

りんぴり相談会

申し込み締め切り:7月3日(水)

7月10日(水) **場所** 大下集会所
時間 10:30～12:00

◎理学療法士による運動講話と個別相談

栄養教室

申し込み締め切り:7月31日(水)

8月7日(水) **場所** 関前開発総合センター
時間 9:00～12:00
内容 栄養士講話・調理実習

【持参物】参加費500円程度・お米50g
エプロン・マスク・三角巾・筆記用具

元気アップ教室(申し込み不要)

7月19日(金) **場所** 関前開発総合センター
時間 14:00～15:30

◎イスやマットを使ったストレッチ・筋力アップ体操
【持参物】汗拭き用タオル・飲み物・マスク(個人の判断)

健康相談にお越しください

日	時	場所
7月26日(金)	14:00～15:00	関前開発総合センター

問合せ 関前支所住民サービス課 TEL88-2111 FAX88-2350

海岸清掃にご協力ください

海岸清掃を行いますので、
ご協力をお願いします。



日時 7月9日(火) 午前6時30分から
場所 乗越海岸(現地集合)

問合せ先 関前支所住民サービス課
TEL88-2111 FAX88-2350

救急艇の要請は **119**

関前地区の人の動き

(令和6年5月末現在・前月比)

地区	男	女	計	世帯数
岡村	110	135	245	169
小大下	8	12	20	15
大下	20	28	48	31
合計	138	175	313	215
前月比	—	—	—	—