



## 認知症予防に向けた5つの行動を！

### ① 外に出る機会を増やす

外に出ることが、運動する機会になり運動不足を予防します。また、自宅だけでの生活は刺激が少ないといわれ、家から出ることによって非日常生活の刺激を受けることにもなります。まずは、近所を散歩する、車で買い物に行くところを歩いてみるなど、ちょっとしたことから始めてみるはいかがでしょうか。



### ② 人と話をする機会を増やす

話題を考えて話をすることや、相手の話している内容を聞くことで、脳と口を動かすトレーニングになります。口を動かすことは嚥下機能を維持していくためにも必要な行動になります。



### ③ 聴力低下の確認と対策をする

聴力低下を放置すると、「聞こえないから」という理由で、外出や人と話をする機会が減ってしまいます。そのため脳に入る情報が少なくなり、神経細胞の活動が衰えることに繋がってしまいます。

### ④ 栄養バランスの良い食事

栄養バランスの良い食事は認知症だけでなく、生活習慣病の予防にも効果的です。「大豆製品、緑色野菜、淡色野菜、海藻類、牛乳・乳製品、果物、イモ類、魚」などの品目が良いといわれています。

### ⑤ 生活習慣病を予防・持病を治療する

糖尿病や高血圧・脳梗塞など、認知症を引き起こしやすい疾患は多数あります。持病がある方は治療を中断しないようにしてください。なにより、まずは予防に努めていくことが大切です。

岡市立甲府病院…☎055(244)1111

## 5月31日は「世界禁煙デー」～たばこをやめて健康な体をめざそう～

岡地域保健課…☎055(237)2505

### 禁煙後に起こる変化

24時間後	心臓発作の危険性の低下
1か月後	せきなどの呼吸器症状の改善や免疫機能の回復
1年後	肺機能の改善
2～4年後	心疾患や脳梗塞の危険性が約3分の1減少
10～15年後	さまざまな病気にかかる危険が非喫煙者のレベルまで近づく

### 卒煙プロジェクトで禁煙にチャレンジ!

**対象** 市内在住または在勤の方  
**面談会場** 市健康支援センター(相生2-17-1)  
**申込** 電話にて随時受付(土・日曜日、祝日は除く)



1 保健師による個別面談      2 定期的なフォロー(電話やメール)      3 しっかり6か月サポート

## お店の入り口に禁煙ステッカーを貼りましょう!

### 施設や事業者の皆さんも受動喫煙対策を!

飲食店や会社など、多くの方が利用する全ての施設は「**原則屋内禁煙**」

学校や病院など、20歳未満の方や患者が主に利用者となる施設では「**敷地内禁煙**」



市では左記のステッカーを作成し、飲食店に無料で配布しています。市ホームページからの申し込みで入手するか、ダウンロードにてご利用ください。※掲示については努力義務です

詳しくはこちら▶



※記載のない限り、申込不要・参加無料・定員は先着順