

心の健康体操

蓮田市老人福祉センター&心の健康クラブ

心身の健康の学習と実践

☆認知症は45%予防可能。孤独・うつ病からも認知症。
 ☆うつ病・自殺は本人の努力と家族の配慮でほぼ100%予防可能。
 ☆生活不活発病(足の衰え)も。これから、要介護、うつ病のリスク。

「認知症」の予防
 に関する会報は
 以下のものがあります

☆蓮田市老人福祉センターでは
 毎月2回、第2火曜と第4火曜。
 ☆椿山自治会館では
 毎月1回、最終火曜日

号	タイトル	認知症の予防法
193 ～ 184	(この期間は左のように認知症に関係する記事がありません)	認知症のリスク要因がわかりました。できるだけ予防しましょう。この前の会報で「認知症の予防」に関するものは以下のとおりです。
179	『孤独感は認知症に居場所に参加しよう』	市役所や自治会館にいくと、趣味の会や、生涯学習団体のリストがある。関心ありそうなものを見つけて参加しよう。
178	『認知症が増加』	15年後、65歳の高齢者は認知症は6人にひとり。
177	『高齢者の孤独・孤立』	定年後、高齢者は孤独・孤立しがちで、うつ病になりやすい。
176	『孤独・孤立対策推進法 2024年4月施行』	孤独・孤立からうつ病、種々の病気、自殺。自治体は対策をとるよう法律が施行された。
173	『高齢者のフレイル予防』	健康状態と要介護状態の間をフレイルという。フレイルから回復する生活。
172	『フレイルとうつ病 死亡リスク高める』	身体が弱るフレイルと抑うつの高齢者は死亡リスクが4.3倍。
168	『難聴には補聴器で認知症予防』	難聴になり対人交流が減少すると認知症のリスクがある。補聴器を使用すれば大丈夫。
164	『認知症予防の生活習慣』	心身とも健康に暮らす「健康余命」。認知症になりにくい生活習慣。食事、認知活動、身体活動、禁煙、少ない飲酒。
162	『認知症予防 運動も効果的』	国立長寿医療センターが開発した認知症の予防の体操。「コグニサイズ」
161	『孤立は健康のリスク』	週1回以上、友人知人と交流。月1回以上、楽しい活動に参加。
129	『笑う人 介護状態になりにくい』	笑える「居場所」に参加。一人でなら、ネットにヒント。「笑う門には福きたる」で検索。
118	『認知症の予防に早歩き』	1日に20分、早歩きする。