

# 特集！！ 認知症について

## 第4回 『認知症は予防できる？』

第3回では受診についてお話ししました。では、認知症にかかる前に予防はできないのでしょうか。今回は、どのようなことが認知症予防について効果があるか、紹介させていただきます。認知症の発症には、食事や運動、休養といった日々の生活習慣が大きく影響することがわかっています。積極的な生活改善である程度の予防が可能であると言われていています。

### 食生活を改善しよう

野菜、特に緑黄野菜を食べよう。  
魚、特に青魚を食べよう。  
塩分、糖분을控えめにしよう。  
水分補給しよう。  
よく噛んで食べよう。



### 日常生活を活発にしよう

人との交流の機会を持とう。  
自分のできることは続けよう。  
情報に敏感になろう。  
おしゃれに  
気を配ろう。



## 予防の ポイントは？

### 知的活動習慣を身につけよう

日記や家計簿をつけよう。  
囲碁や将棋など頭を使うゲームを行おう。  
音読を行おう。  
カラオケや楽器演奏を楽しもう。  
趣味活動を持とう。



### 有酸素運動をしよう

散歩、ウォーキング、  
水泳、水中ウォーキング、  
サイクリング、  
体操など。



週5日、1日30分  
以上を目指して

無理せずできることから取り組んでいきましょう！

高齢者の相談窓口 みよし地域包括支援センターにお気軽にご相談ください。

本所（池田） 72-5877  
祖谷支所 87-2088

東みよし町支所 76-5580  
三野支所 77-2882

第5回目は『自分で出来る脳トレについて』です。

# 断水のお知らせ

平成26年 2月25日

午前1時～午前4時まで

断水地域：西山路・中井・角・西光・安広・井関・市・東新町  
古川・原・新町・北村地区

☆大変ご迷惑をおかけいたしますが、西庄浄水場の電気設備点検のため、お宅様の水道が断水いたします。

☆飲み水・トイレ用の水はお手数でもあらかじめお汲みおきください。

☆点検整備の都合で多少時間がずれることもありますから、ご了承ください。

☆受入タンクをお持ちのところは、タンクに濁り水(赤水)が入らないようご注意ください。

☆点検後水道を使用する際、白濁水(空気混入)が出る場合がありますが、しばらく出すと透明の水に戻ります。

☆火の元には、くれぐれもご注意ください。

東みよし町役場環境課 TEL 79-5343  
施工：四国電気保安協会 TEL 72-2428