



# ふれデイ通信

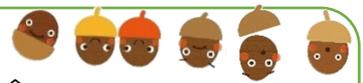
【発行元】

社会福祉法人 鳥取市社会福祉協議会

地域支え合い支援課 ふれあいデイ担当 (矢延・高土居)

〒680-0845 鳥取市富安二丁目 104-2(さざんか会館 1 階)

TEL: (0857) 24-3180



「認知症予防について」編

【第 24 号 令和 7 年 9 月発行】

朝夕少しずつ涼しくなってきました。皆さま、お変わりはありませんか。  
今回は、誰もが心がけたい、認知症予防に関するお知らせです。



## 認知症予防とは



認知症の最大のリスクは「加齢」ですが、全ての人がなるというのではなく、また、現時点において、認知症の発症を完全に防ぐ方法は確立されていません。そのため、「認知症予防」とは、「発症を遅らせる」、または「進行を緩やかにする」という意味になります。また、認知症のリスクを下げる生活習慣は、まんべんなく実践することで効果が出ると言われています。自分らしい暮らしを長く続けるためにも、少しずつ日常に取り入れてみてください。



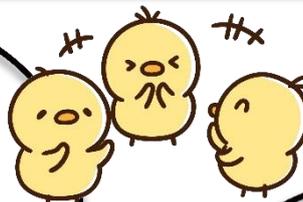
### 運動 身体活動

家事、ウォーキング  
ラジオ体操 ほか  
睡眠(脳の老廃物が出ていきます)




### 社会活動 交流

ふれあいデイ・地域交流、  
友人との会話、  
ボランティア  
など



### 脳トレ 知的活動

楽器演奏、読書  
ボードゲーム、脳トレ  
まちがい探し 他



## 認知症予防に効果的な生活習慣

※2019 年発表 WHO 認知症予防ガイドラインをカテゴリにしたもの

### 食事・栄養

水分摂取(脳の血流良く)  
栄養バランス  
体重管理など



### 疾患管理

健診、歯科受診(歯周病  
予防) 禁煙、お酒、高血圧  
糖尿病、脂質異常症、  
難聴、うつ病  
などの管理




<https://www.tottoricity-syakyo.or.jp/>

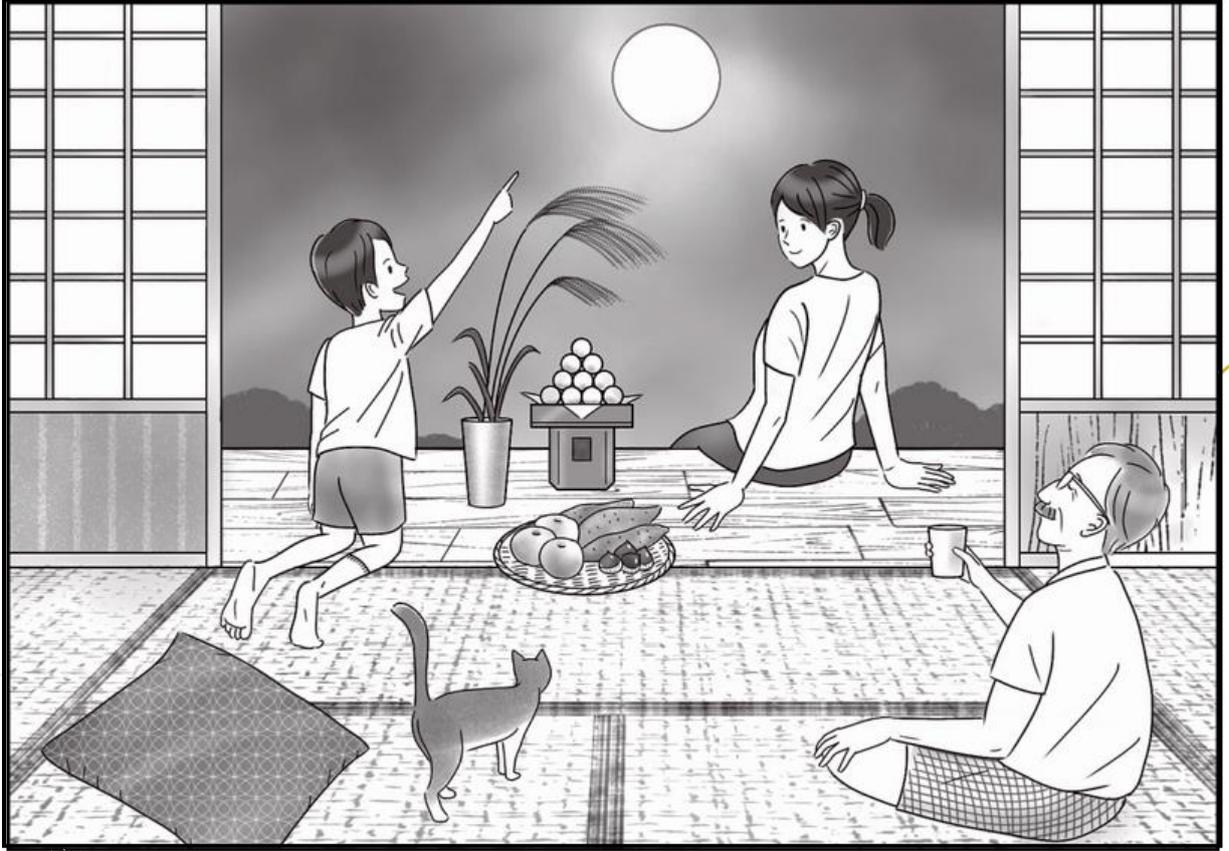
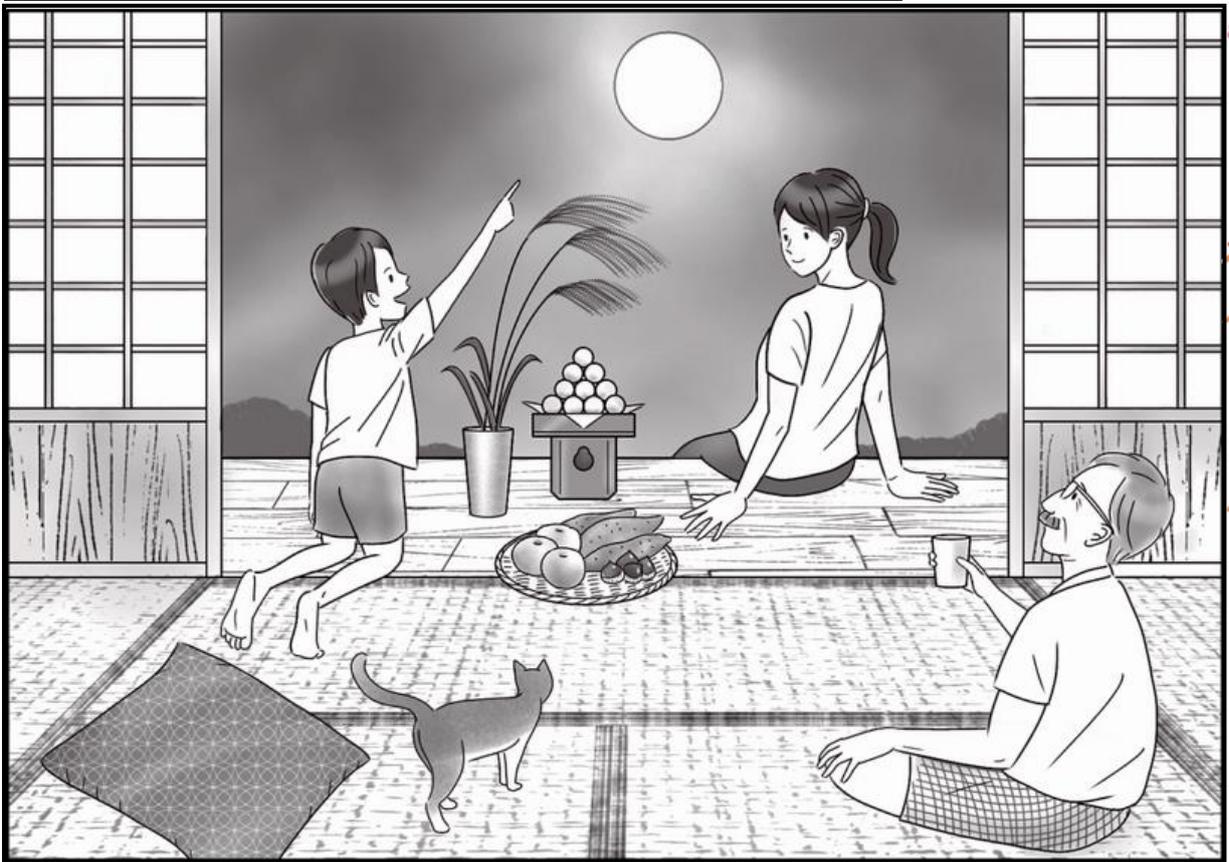
これまでのふれデイ通信は「じちから」

最新の研究では、【よく眠る】(認知症の原因となるアミノロイドβは、寝ている間にしか排出されないため、よく眠ることは良いとされています)【歯周病予防】(歯周病菌が脳に炎症を起こす)【水分を十分摂る】(血液量や血流が良くなり、脳の血流も良好に)【楽器演奏】は高齢になって始める方でもリスクが約70%も減る効果が証明されています。

※ふれあいデイ講師資料より



【脳トレ】上と下の絵で、9つ違うところをみつけてみましょう^^



前回の解答

すごろくです。左に書いてある順番にマスを進めると、どこにたどり着くでしょうか^^

- ① スタート
- ② 2マス 進む
- ③ 2マス 進む
- ④ 1マス 戻る
- ⑤ 4マス 進む
- ⑥ 2マス 進む
- ⑦ 3マス 進む
- ⑧ 8マス 戻る

スタート	肉屋	駄菓子屋	床屋	<b>甘味処</b>	八百屋	魚屋	金物屋
公園	パン屋	弁当屋	喫茶店	花屋	和菓子屋	氷屋	食事処

**答え 甘味屋**

スタート	金物屋	喫茶店	花屋	床屋	パン屋	食事処	空き地
八百屋	公園	宝石店	和菓子屋	氷屋	肉屋	甘味処	魚屋

**答え 八百屋**