

甲佐町オレンジ通信

令和 5 年 3 月 甲佐町地域包括支援センター

第 10 号(通巻第 80 号)

認知症の予防について



梅が咲きおわり、桜が咲き始めました。

メジロの姿が見えたり、ウグイスの声も聞こえてきたでしょうか？甲佐町は本当に自然豊かです。散歩も楽しくできますね。

認知症の予防には、週に 2 から 3 回、軽く汗をかくような運動が良いと言われています。

地域の集い等の再開も、少しずつできてきており良かったです。

甲佐町は自然も豊かですし、認知症の方を支える社会資源も多い豊かな福祉の町です。

若い頃に甲佐町をでた方等が、中高年で甲佐町に移住される方もいると思います。

地域には、甲佐町の福祉を支える人たちがいます。それでも、まだ友人や知人が少ないという方がいるかもしれません。

歳をとって話し相手が少ないことは、認知症発症のリスクが高まると言われています。認知症の予防には、人とお話することがとても大切です。

まもなく地域でのお花見が再開されるかもしれません。野外の風に吹かれながらお弁当を食べ、必要に応じてお話するときはマスクをつけたりしながら。

地域のつながりを取り戻していきましょう。

そんな時、認知症の初期症状がある方たちに優しく話しかけて、誘ってほしいと思います。

景色も心も美しい甲佐町のお花見を楽しみましょう。



甲佐町地域包括支援センターでは、6月から月に1回、全10回にわたって認知症に関する情報「甲佐町オレンジ通信」を発行します。



お問い合わせ先
甲佐町地域包括支援センター
(甲佐町役場 福祉課)
TEL 234-1114