

多久市在宅介護支援センター

# 天寿荘だより



令和 4年 3月号 No.373

日ごとに暖かくなり、すっかり春らしい陽気になりました。さて、最近よくMCI(軽度認知障害)について耳にします。MCIとは健康な状態と認知症の間、認知症の前段階として考えられています。65歳以上の1~2割が発症していると推定されます。MCIの予防として、食事面ではバランスの良い食事をする、塩分を控える、野菜や果物、魚の積極的な摂取、ポリフェノールを多く取る事、運動では有酸素運動を行う、認知機能トレーニングとして読書、ゲーム、友人との会話などが効果的です。



## 【 2月の活動件数 12件】

●申請手続き代行		●訪問・相談業務	
・配食サービス・見守り事業	0件	・高齢者実態把握	11件
・生活管理指導員派遣	0件	・医療・介護に関すること	0件
・生活管理短期宿泊	0件	・その他	1件
・緊急通報システム	0件		
・紙おむつ支給申請	0件		

介護や生活の上でお困りのことがあれば、いつでもご相談ください。

天寿荘 電話74-3100  
天寿荘在宅介護支援センター 直通74-4818  
坂井賢一 村島勲 江口千昭 尾形ひとみ  
納富敦子



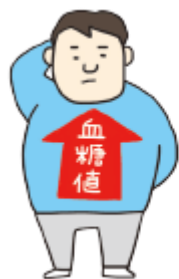
天寿荘居宅介護支援サービス事業所便り

# は つ ら つ

令和 4年 3月号 No.180

**認知症の発症予防**…認知症の原因疾患の発症に関わる危険因子と保護因子を理解し、日々の生活習慣を健康的なものにかえていくことが認知症の発症予防につながります。

## ◎認知症に関係があると考えられている疾病や行動



糖尿病



高血圧



肥満・脂質異常



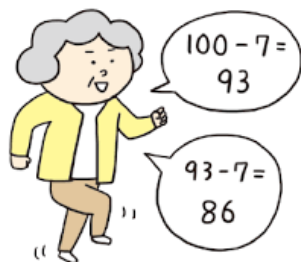
喫煙・過度な飲酒

## ◎運動習慣を身につける

**有酸素運動を習慣化**…気軽に始められて安全性も高い有酸素運動は、取入れやすい習慣です。



## 体と頭を同時に鍛える「コグニサイズ」なら一層効果的！



運動と認知課題(計算など)を組み合わせで行う「コグニサイズ」は、効率的な認知予防活動として注目されています。