

認知症を予防するためにできること

65歳以上の約4人に1人は認知症またはその予備群といわれ、今や認知症は誰もがなる可能性のある身近な病気です。認知症を予防するための方法を紹介します。

脳を使う

簡単な計算問題や音読が、脳の広い範囲で血流を増やし、脳を活性化させることが脳科学の研究で分かっています。

適度な運動

運動は脳を活性化し、判断力や記憶力を向上させます。ストレス解消にもなり、心身の健康にも効果的です。

笑顔で過ごす

心地よい刺激や、笑うことにより、ドーパミンという脳内物質が放出され、意欲が出てきます。

人とのコミュニケーション

社会との関わりが減ると、認知機能の低下が進みます。家族や友達などと楽しく過ごすことが大切です。

これらの認知症の予防方法を取り入れた教室をご案内します。

今こそ「脳活」!

はつらつ頭の体操教室

参加者募集

脳の活性化をねらった簡単な計算や音読と、数字を用いた教材を30分を行います。その後、軽い体操やレクリエーションを30分楽しみながら行います。まずは体験会へお申込みください。



会場	体験会 開催日時	本教室 開催日時	申込み期限
山之神共集館 (山ノ神町11番地)	8月6日(月) 9時30分～10時30分	8月27日～平成31年3月25日 (毎週月曜日) 9時30分～10時30分	7月30日(月)
神戸公民館 (花園町1丁目12番地の2)	8月28日(火) 10時～11時	9月11日～平成31年2月26日 (毎週火曜日) 10時～11時	8月21日(火)
有協ふれあいセンター (有協町3丁目13番地の5)	8月29日(水) 10時～11時	9月12日～平成31年3月6日 (毎週水曜日) 10時～11時	8月22日(水)
フレンド乙川 (乙川八幡町3丁目22番地)	9月5日(水) 13時～14時	9月19日～平成31年3月13日 (毎週水曜日) 13時～14時	8月29日(水)

参加費 体験会は無料。本教室は週1回、6か月間(全24回)で3,600円
定員 各教室10名(希望者が定員を超える場合は抽選となります。初めての人を優先します。)
申込み 電話、FAX、Eメールにて、高齢介護課へ
 ☎84-0644 FAX25-2062 Eメール kaigo@city.handa.lg.jp

【問合わせ】 高齢介護課 ☎84-0644