

やぎ支部だより

2023年11月号
広島医療生協 ハ木支部
支部長 林田 873-4567
理事 寺本 873-3128
健康まちづくりセンター
川手 879-8124



認知症予防の学習会より

9月のスタート集会で、俵 輝巳さん（広島市認知症地域支援推進員）による学習会を行いました。

認知症の予防活動



1 使って鍛えよう脳の3つの機能

- ① 計画立案（目標や計画を立てて行動する）
 - ・買い物の店を変えたり道筋を調べたり、効率の良い買い物の仕方を考える
- ② 注意分割（二つ以上のことについて注意をしながら行う）
 - ・料理や掃除などの家事でいくつかのことを同時に使う、一度に数種のおかずを作るなど
- ③ エピソード記憶（少し前のことのことを思い出す）
 - ・出来事記憶トレーニング（家計簿、日記）
 - ・2日前の記憶。いつ、どこで何をしたかを思い出す

2 規則正しい生活とバランスの取れた食事

- ① 「食事」（腹8分目程度を心掛ける）
 - ・献立に工夫を（偏らないように）
 - ・緑黄色野菜、青背魚を積極的に（動脈硬化の予防）
 - ・水分補給、お酒は適量に
 - ・口腔ケアも大切に

② 「運動」

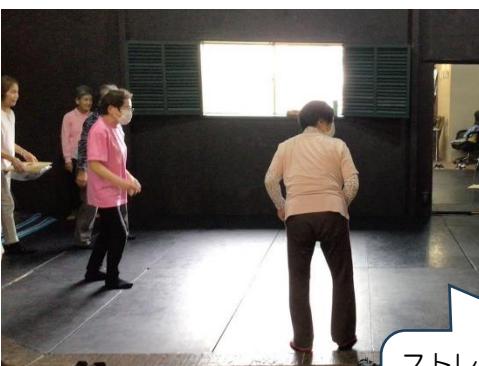
- ・有酸素運動と筋力トレーニング
 - ・運動しながら頭を使う（ウォーキング、体操）
- ③ 楽しく集中できる趣味
 - ・囲碁、将棋、麻雀
 - ・旅行などのプラン作り
 - ・クイズに挑戦



3 集まる・出かける機会を持つ

- ・習い事などを始める、サークルに参加する
 - ・近所の人や友人と集まって話をする
 - ・何を着ようか、誰とどこに行こうかなど考え脳に刺激を与える
- ◎ 早期発見、早期対応が重要です。何か気になることがあれば少しでも早く専門の病院へ行きましょう
認知症は恥ずかしい病気ではありません

班活動の様子

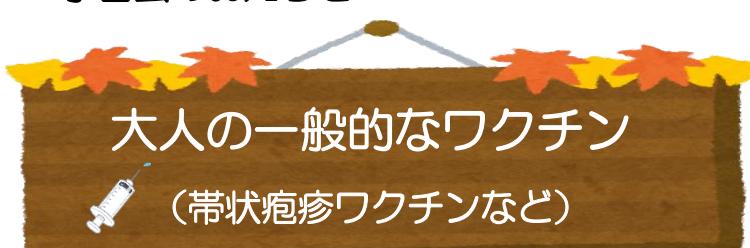


ストレッチでは、先生考案のフライングユーフォーで楽しみながら体を動かしました！



ちぎり絵

～学習会のお知らせ～



6月に行われた共立病院の吉国医師による帯状疱疹ワクチンの講話を録画したDVDでの学習会を下記のとおり行います。

最近増えている病気で、特に加齢、病弱、疲れ、ストレスなどでかかりやすい様です。みんなで学習しましょう。
組合員以外の方もお誘いください。

日時 11月22日（水） 10:00～

場所 ハ木集会所ホール

（ポイント手帳をお持ちください）

お申込みはこちらまで👉
健康まちづくりセンター 川手
(082-879-8124)

