

- 午前9時30分～午後2時
- 場所 大島地区 実施者宅
- (出井)
- 体験料 1500円
- 受入人数 4～5人
- 募集締め切り 3月28日(水)
- ※昼食あり
- 柑きつを使った料理づくり
- 日時 4月11日(水)
- 午前10時～午後1時
- 場所 大島地区 実施者宅
- (東屋代)
- 体験料 1500円
- 受入人数 5人
- 募集締め切り 3月30日(金)
- ※昼食あり
- 豆腐とおから料理づくり
- 日時 4月12日(木)
- 午前9時～午後1時
- 場所 工房ふきのとう
- (志佐)
- 体験料 1500円
- 受入人数 5～6人
- 募集締め切り 4月2日(月)
- ※昼食あり
- 竹の子掘りとチーズづくり
- 日時 4月14日(土)
- 午前9時30分～午後2時
- 場所 大島地区 実施者宅
- (出井)
- 体験料 1500円
- 受入人数 4～5人
- 募集締め切り 4月4日(水)
- ※昼食あり

- 山菜料理と田舎もち
- 日時 4月23日(月)
- 午前9時～午後2時
- 場所 久楽会館(久賀)
- 体験料 1500円
- 受入人数 5人
- 募集締め切り 4月13日(金)
- ※昼食あり
- 申し込み・問い合わせ
- 周防大島くらし体験ネット
- ワーク事務局(農林課内)
- ☎0820(79)1002
- 道の駅サザンセトとうわ
- チャレンジショップ
- 一周年感謝祭
- おかげ様でチャレンジショップ5店舗も無事一周年を迎えることができました。
- 日頃のご愛顧に感謝して各店舗で楽しいイベントやプレゼントを用意していますので、どうぞご来店ください。
- 開催日 4月7日(土)・8日(日)
- 時間 午前10時～午後4時
- 店舗名
- アロハステーション、芋喰島、大島スイーツ工房ゆーたん、笠原養蜂場、SUOUジェラート
- 問い合わせ
- 芋喰島
- ☎080(2912)3595

お元ですか？
 じっちは 保健師です

周防大島町保健師

守田 美幸

(介護保険課 介護予防班)

毎日の生活習慣を見直し
 生活の中で認知症を予防しましょう

認知症とは、脳の知的機能が低下して日常生活に支障をきたす状態のことをいいます。脳の障害によつて起こる「病気」で、誰もがかかる可能性があります。

認知症は、解明されていない部分も多くありますが、食事や運動などの生活習慣が発症に深くかかわっていることが明らかになってきており、生活習慣の改善が予防に役立つと考えられています。

【認知症予防に効果的な生活習慣】

1 適度な運動を心がけましょう

適度な運動は、血流をよくして動脈硬化を防ぐ、脳の働きを活発にする、筋肉や骨を丈夫にして、転倒・骨折を防ぐなどの効果があります。ウォーキングなどの有酸素運動が予防に効果的とされていますが、日々の生活の中で、意識してからだを動かすような心がけていくことでも、運動量を増やすことができます。

◆生活の中でからだを動かすためのヒント

食事の支度や後片付け、掃除などの毎日の家事をこまめにしていねいにする、軽い体

操を習慣にする、散歩や買い物など生活の中で歩く時間を工夫するなど。

2 バランスのよい食生活を心がけましょう

様々な栄養素をバランスよくとることが大切ですが、特に青背の魚などに多く含まれる不飽和脂肪酸や野菜、果物に含まれるビタミンC、ビタミンE、βカロテンなどの抗酸化作用が認知症予防に効果的とされています。

3 日常生活を活発にしましょう

趣味や友達づきあいなどを楽しんでいて人は、認知症になりにくいことがわかっています。活動的な生活を心がけて、頭の働きやからだを活発にしましょう。

◆生活を活動的にするヒント

新聞や雑誌を読んで新しい情報を得る、日記をつける、会合にも積極的に参加するなど外出する機会を増やす、趣味をもつ、プラス思考で生活するなど。

介護保険課では、認知症予防のための生活習慣を身につける「地域型認知症予防プログラム」や認知症予防の出前講座なども行っていますので、お気軽にご相談ください。