



Inclusive support

地域包括支援センター

行方市地域包括支援センター

☎ 0299-55-0114

いつまでも健やかにすみなれた地域で生活していけるよう、高齢者やご家族のみなさんを、医療、保健、介護および福祉などさまざまな方面から総合的に支援します

認知症を防ぐ、遅らせる生活

認知症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。老化現象と思われがちですが、脳の障害によって起こる「病気」です。年齢が発症リスクの一つであることは間違いなく、超高齢化が加速する中「自分だけはならない」という保証はなく、今や他人事ではすまされない病気です。



脳を健やかに保つ生活のポイントは ①健康なからだ ②脳を使う生活 です

●人に頼らない生活

お金の管理や計画の運営などを人任せにせず、自分でしましょう。

●新しいことに挑戦する

毎日同じ生活に慣れてしまうと、脳の意志決定をつかさどる部分・前頭野が刺激されず脳の機能が衰えます。生涯にわたる趣味や仕事を持ちましょう。

●人づきあいは大切に

人と交流すると脳が活発に働きます。家族や友人と会話を絶やさない毎日を過ごそう。

●健康なからだを保つ

怪我や病気による寝たきりは認知症の原因になります。体が健康であれば脳も健康でいられます。

日々心がけていても、認知症にならない保証はありません。ただ、心がけ次第で発症を遅らせたり、症状を軽快させることはできます。「年とったから…」であきらめず、自分でできることから始めてみましょう。また、一人ではできない、わからないという方のために地域包括支援センターでは年に2回【脳はつらつ教室】を開催しています。

第1回目の教室には13名の方が参加されました。次回は10月30日(10月のお知らせ版掲載予定)からになりますので、近所の方、友人、兄弟姉妹を誘い、地域全体で認知症について学んでいきましょう。



「脳はつらつ教室」グループワークの様子

過払い金回収
↑相談¥0 着手金¥0 成功報酬制!

借金整理・交通事故・離婚

LEGAL PLUS **秘密厳守**

弁護士法人 リーガルプラス
茨城県弁護士会所属

かしま法律事務所
124号イオンそば

☎0299-85-3350(平日・土曜日10:00~18:00)

リーガルプラス 検索 代表弁護士 谷 靖介



常陽銀行

- 麻生支店：行方市麻生 1135-31
TEL:0299-72-0551
- 玉造支店：行方市玉造甲 337
TEL:0299-55-0101
- 北浦支店：行方市山田 1301-1
TEL:0291-35-2121