

# 認知症検診を受けられた皆様へ

生活習慣を改善したり社会参加をすることで、認知症の発症を予防したり、進行を遅らせたりすることができる場合があります。

まずは、今の生活を振り返ってみましょう

当てはまる場所にチェックをしてみましょう   
チェックがつかなかったところは次のページを参考に、生活習慣の見直しを行いましょう。

毎日、身体を動かすことを意識している



1

バランスの良い食事を心がけている

歯の健康を意識している、かかりつけ  
歯科医がある

夜はしっかり眠れている

禁煙・節酒に努めている

難聴は早期にケアしている

趣味に取り組んでいる

社会活動など社会とつながる機会がある

認知症かも?と気になったときの相談先を  
知っている



5

すべてチェックがついた方は・・・

今の生活習慣をこれからも続けていきましょう!!



詳しい取組みは  
次のページへ



# 1

## 運動



運動習慣を持つことは、認知症予防に非常に有効です。また、気分転換やストレス解消にもなり、心身の健康にも運動はかせません。

- 週3回以上、30分程度の運動をしましょう。
- いろいろな運動を取り入れましょう。

### 有酸素運動

身体全体の血液の流れがよくなり効果的です。

- ★ウォーキング
- ★スイミング
- ★自転車こぎ 等

### 筋力トレーニング

活動量の低下予防のために、筋力運動も併せて行いましょう。

- ★スクワット
- ★かかとあげ 等

### 脳を刺激しながら体を動かす

頭では別のことを考えながら体を動かすことで、脳の働きを活性化します。

- ★ステップしながら計算する
- ★ウォーキングしながらしりとりする 等

# 2

## 食事

栄養バランスのよい食事は、高血圧や糖尿病、肥満を予防するだけでなく、認知症予防にも効果的です。また、食べる力を支える口腔機能の維持・向上も大切です。

- ★糖質、塩分を控えめに
- ★いろいろな物をバランスよく食べましょう
- ★青魚や野菜をとりましょう
- ★低栄養に注意しましょう
- ★口腔ケアを行いましょう
- ★かかりつけ医・歯科医を持ちましょう



# 5

## 相談先

### ★日ごろから受診しているかかりつけ医

普段の状況をよく知っており、身近な相談窓口です。早い段階から、気軽に相談しましょう。

### ★ほやねっと

介護・保健・福祉・医療などに関する相談を受ける総合相談窓口です。裏面の一覧を参考に、地区の担当ほやねっとにご相談ください。

趣味や料理、ボランティア活動、人と交流することは、脳が刺激され活性化します。楽しく取り組めることを継続しましょう。

★7時間程度の質の高い睡眠がとれるようにしましょう

★禁煙・節酒に努めましょう

★難聴がある場合は、早期に受診し、補聴器を利用するなどして聞こえ方のケアをしましょう

★自分のストレス解消法を持ちましょう



# 3

## その他の良い生活習慣

# 4

## 知的活動・社会参加

福井市で参加できる  
通いの場は右ページへ

# みんな誘って一緒にいこっさ!!!

## 通いの場

### よろず茶屋

地域住民が主体となって運営している高齢者サロンです。

活動内容は、

・趣味活動(将棋、囲碁、折り紙、健康麻雀、軽スポーツ)

・体操(健康体操、認知症予防体操)

・談話、喫茶、脳トレ など



### あじさい元気クラブ

あじさい元気クラブ(老人クラブ)は、同じ地域の仲間が、活動等を通して、自らの生きがいと健康づくり、親睦を図る自主的な団体です。おおむね60歳以上の方なら、どなたでも加入できます。

活動内容は、

・健康の増進

・社会奉仕活動、レクリエーション

など



### 自治会型デイホーム

市内全地区の集会場等で、専任の職員が介護予防、生きがい及び健康づくりにつながる活動を行っています。

活動内容は、

・体操(健康体操、転倒骨折予防体操)

・認知症予防メニュー

・健康情報の発信

・レクリエーション、談話、喫茶 など

### いきいき百歳体操

市内各地で自主グループが百歳体操に取り組んでいます。

百歳体操は、高知市で開発されたDVDを見ながら行う筋力体操です。年齢に制限されることなく、筋力をつけられる体操で、参加者からは、「階段の昇り降りが楽になった。」等運動への効果を実感している声が聴かれています。



### 認知症カフェ

認知症カフェは、認知症の人とその家族、地域住民、専門職の誰もが気軽に参加でき、集える場所です。

本人や家族同士が交流したり、医療や福祉の専門的な知識を持つスタッフに、認知症のことや日々の生活で心配なことなどを気軽に相談することができます。



通いの場についての詳細は

「福井市 通いの場」で検索、または下記までお問合せください。

福井市 通いの場

×

検索



自治会型デイホーム事業について

福井市社会福祉協議会 地域福祉課

★26-1853

自治会型デイホーム以外の事業について

福井市役所 地域包括ケア推進課

★20-5400

# ほやねっと(地域包括支援センター)は 高齢者の総合相談窓口です

ほやねっとは高齢者の皆さんの介護・保健・福祉・医療などに関する相談を受ける総合相談窓口です。

認知症に関する相談にも応じ、適切な支援が受けられるようにお手伝いさせていただきます。どうぞ、お気軽にご相談ください。

ほやねっと名	住所	連絡先 (FAX)	担当地区
ほやねっと明倫	木田1丁目3308 (うらの家内)	33-5777 (33-1612)	豊・木田
ほやねっとあたご	明里町9-20 (あたごデイサービス内)	33-6800 (33-6801)	足羽・湊
ほやねっと中央北	文京2丁目12-23 (福島ビル1階)	28-7271 (63-5633)	宝永・春山・松本
ほやねっと不死鳥	日之出4丁目3-12 (ふれあい公社内)	20-5683 (27-5852)	順化・日之出・旭
ほやねっとあずま	和田中町舟橋7-1 (済生会病院東館内)	28-8511 (28-8111)	和田・円山
ほやねっと大東	丸山町40-7 (愛全園3階)	53-4092 (53-4093)	啓蒙・岡保・東藤島
ほやねっと九頭竜	高木中央3丁目1701 (藤島園内)	57-0040 (52-1212)	中藤島・森田
ほやねっと北	新田塚1丁目42-1 (福井総合クリニック内)	25-2510 (25-8263)	西藤島・明新・河合
ほやねっとみなみ	下荒井町20-6 (水谷ビル1階)	43-1316 (43-1317)	清明・麻生津
ほやねっと社	福1丁目1710	36-1246 (36-0156)	社南・社北・社西
ほやねっと光	大瀬町23字101 (東安居苑2階)	35-0313 (35-0301)	東安居・日新・安居・一光・ 殿下・清水西・清水東・ 清水南・清水北・越廼
ほやねっと川西 (R4.4から変更)	福井市仙町6-4 (旧福井市宮の下公民館)	97-8003 (97-8067)	大安寺・国見・棗・鷹巣・ 鶉・本郷・宮ノ下
ほやねっと東足羽	下六条町217 (厚生健康福祉センター内)	41-4135 (41-3714)	酒生・一乗・六条・東郷・ 上文殊・文殊・美山
すいだに相談所	梶谷町12-9-2	90-3858	

【問合せ】 福井市地域包括ケア推進課  
〒910-8511 福井市大手3丁目10番1号

TEL 20-5400  
FAX 20-5426