

認知症を予防するいきいき生活



国内の認知症患者数はますます増加傾向にあり、2025年には65歳以上の5人に1人は認知症を発症すると言われています。大切なのは毎日の過ごし方を改善して予防に努めることです。

【認知症予防のために日常生活で出来ること】3つの生活習慣で若々しく元気な脳に!

社会・知的活動

1 社会的な活動に参加して人と関わったり、読書や趣味などの知的活動を行うことで常に新しい刺激が脳に与えられます。



適度な運動

2 ウォーキングなどの有酸素運動を行うことで、脳の血流や代謝が促進され、脳神経の働きが活性化します。



バランスの良い食事

3 たくさんの食材を組み合わせたバランスの良い食事を摂ることは、認知機能の維持に大きく影響を及ぼすと言われています。



脳を活性化させて認知症を予防!

認知症を予防することだけに注目せずに、適切な医療やケア、周囲の理解で「病気とうまくつきあう」ことも大切です。認知症になっても、だれもが笑顔で過ごせる地域にしましょう。

認知症は「生活習慣病の治療」と「早期発見・早期診断」が重要です。「何かおかしい」「ひょっとしたら…」と思ったら、かかりつけ医などに相談しましょう。

相談先 小野町地域包括支援センター ☎72-2128

9月は「世界アルツハイマー月間」です。



小野町ふるさと文化の館・図書館では「認知症の正しい知識の普及」と「認知症の方への理解」を深めるための、認知症関連図書を充実させています。ぜひお立ち寄りください。



今月の町税等納期

- 国民健康保険税(3期)
- 介護保険料(3期)
- 後期高齢者医療(2期)

納期限 ▶ 9月30日(月)

健康増進普及月間(1~30日)

将来、健康に暮らしていくためには、今からの積み重ねが大切です。ご自身の生活習慣を見直し、健康づくりに取り組んでみましょう。

令和6年
2024

9

September

役場窓口延長日19:15まで(毎週水曜日)・開庁日8:30~17:15(毎月第2日曜日)

業務
内容

- ①住民票・印鑑証明書・戸籍謄抄本の交付
- ②印鑑登録及び印鑑登録証の交付
- ③マイナンバーカードの申請及び交付
- ④納税及び税証明書の交付

日 SUN

月 MON

火 TUE

水 WED

木 THU

金 FRI

土 SAT

1	2	3 ●幼児のわくわくタイム	4 ●窓口延長日 ●幼児のわくわくタイム	5 ●夜間ヘルスアップ運動教室	6 ●1歳6か月児健診 ●ヘルスアップ運動教室	7
8 ●窓口開庁日 ●福島県中防災訓練	9 ●ママのリフレッシュ教室	10	11 ●窓口延長日 ●5歳児健診	12 ●親子ふれあい教室 ●夜間ヘルスアップ運動教室	13	14
15	16 敬老の日	17	18 ●窓口延長日	19 ●夜間ヘルスアップ運動教室 ●すずらんサークル	20 ●ヘルスアップ運動教室	21
22	23 秋分の日	24	25 ●窓口延長日	26 ●親子ふれあい教室 ●フィットネスクラブ	27 ●すくすく発達教室 ●ヘルスアップ運動教室	28
29	30	1	2	3	4	5