

～認知症の発症や進行を遅らせよう！～
住み慣れた地域で安心して暮らし続けるために

ポイント

- ①適度な運動をしましょう。
- ②食生活に気をつけましょう。
- ③人と積極的に交流しましょう。
- ④生活を楽しみましょう。
- ⑤質のよい睡眠をとりましょう。
- ⑥歯と口の健康を保ちましょう。



交流できる場所／予防に取り組む

地域の茶の間・サロン・老人クラブ・認知症カフェなど 各地域包括支援センターへ（裏面参照）

地域の人と交流を続けることは、認知症の発症や進行を遅らせると言われています。こうした場所へ行って、地域の行事などにも参加してみましょう。

幸齢ますます元気教室 各地域包括支援センター（裏面参照）または各区健康福祉課健康増進係へ（下記参照）

集団で「体やお口の体操」や「運動・お口の健康・栄養についての講座」を学ぶことで、心身機能の維持・向上を図ります。

やろてば体操・楽しく脳トレ！（認知症予防出前講座） 各区健康福祉課健康増進係へ（下記参照）

研修を受講した運動普及推進委員※が運動を中心とした脳トレ・健康づくりのメニューを提供します。

※運動普及推進委員とは、地域で運動を通して、健康づくり活動を普及するボランティアです。

フレイル予防事業（フレイルチェック） 各区健康福祉課健康増進係へ（下記参照）

フレイルチェックに参加し、ご自身の心身の状態を確かめ、生活習慣改善のきっかけを作ります。

各区役所健康福祉課健康増進係

北 区	025-387-1340	中央区	025-223-7246	秋葉区	0250-25-5686	西 区	025-264-7433
東 区	025-250-2350	江南区	025-382-4316	南 区	025-372-6385	西蒲区	0256-72-8380
開設時間		月曜～金曜（祝日・年末年始除く）午前8時30分～午後5時30分					

認知症に対する不安を減らすことができるよう、認知症のことや進行に合わせて受けられる新潟市の様々な介護サービスや支援制度などの情報をまとめた「認知症安心ガイドブック」もあります。

