

いつまでも健やかで充実した生活を送るためには、日々のちょっとした心掛けが大切です。心と体が元気になれる、健康づくりのポイントを紹介します。



目標は
5万人!



サポーターの目印
「オレンジリング」

大分市における認知症サポーター数

42,472人 (令和元年9月末時点)

認知症への偏見をなくし、
地域全体で支えよう

認知症とは、脳細胞等の変化により少し前などが覚えられなくなるなど、日常生活に支障を来した状態をいいます。認知症は誰にも起こる可能性があり、85歳以上では約4人に1人の割合でその症状があると言われています。

市では、認知症の正しい基礎知識や認知症の人への接し方を学ぶ「認知症サポーター養成講座」を開催し、小学生から高齢者まで、幅広い世代の認知症サポーターを養成しています。地域の人たちが認知症サポーターになり、認知症を正しく理解することで、認知症の人や家族が安心して暮らせるようになります。

おおいたヘルスケアファイル

ココロ
カラダ
ゲンキ

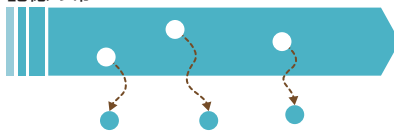


「加齢によるもの忘れ」と「認知症」との違い

加齢によるもの忘れの例

- 食事の後、何を食べたか忘れることがある
- 目の前の人の名前が思い出せない
- 約束を忘れたことに自分で気付くことができる

記憶の帯

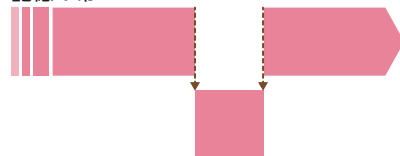


ヒントを与えたりすると
思い出せる

認知症による記憶障害の例

- 食事の後、食べたこと自体を忘れる
- 目の前の人が誰なのか分からない
- 約束したこと自体を忘れ、自覚がない

記憶の帯



ヒントを与えても思い出せない

身体・脳・心の活性化で
認知症を予防しよう

- 一日三食、バランスの良い食事を腹八分目
- ウォーキングなどの有酸素運動と筋力アップ体操を
- 興味をもてそうなものはありますか？ 視野を広げると新しい発見が
- 趣味を楽しみ、仲間とおしゃべりし、笑うことで心が元気に

☎ 長寿福祉課 ☎ 537-5771