



各種検診・教室

離乳食教室

健康福祉部健康推進室
(あいあい ☎84-3316)

と き 12月16日(水)
午前9時30分～11時30分

ところ あいあい1階集団指導室

内 容 主に生後5カ月～8カ月の離乳食の作り方の説明と試食

対象者 市内に住所を有する乳児の保護者、妊婦

定 員 20人(先着順)

参加費 無料

持ち物 母子健康手帳、試食用小皿、スプーン、エプロン、手ふき用タオル、ふきん、筆記用具

申込期間 11月20日(金)～12月9日(水)

申込方法 健康福祉部健康推進室へ電話または直接お申し込みください。

妊婦教室

健康福祉部健康推進室
(あいあい ☎84-3316)

と き 12月16日(水)
午後1時30分～3時

ところ あいあい1階集団指導室

内 容 母乳・お母さんの歯の健康・産後の生活についての話、参加者同士の交流

対象者 市内に住所を有する妊婦とその夫

定 員 12人(先着順)

参加費 無料

持ち物 母子健康手帳

申込開始日 11月20日(金)

申込方法 健康福祉部健康推進室へ電話または直接お申し込みください。

※申込時に簡単な問診をします。

あいあいトレーニング室 利用説明会

健康福祉部健康推進室
(あいあい ☎84-3316)

と き
▷12月2日(水) 午後2時～3時
▷12月9日(水) 午前11時～正午

ところ あいあい1階トレーニング室

スタッフ 健康運動指導士など

対象者 市内に住所を有する人(中学生以下を除く)

定 員 各回5人(先着順)

参加費 無料

持ち物など 室内用トレーニングシューズ、タオル、動きやすい服装

申込開始日 11月20日(金)

申込方法 健康福祉部健康推進室へ電話または直接お申し込みください。

その他 中学生以下の子ども同伴での利用はできません。

さあ！はじめよう 介護予防

Vol.8 認知症は予防できる？

亀山地域包括支援センター「きずな」
(あいあい ☎83-3575)

「こうすれば認知症にならない」という方法はありませんが、最近の研究から「どうすれば認知症になりにくいかな」ということは少しずつ分かってきました。

認知症を予防する対策は大きく分けて2種類あります。

- ①日々、認知症になりにくい生活習慣を行う
- ②認知症で落ちる3つの機能を簡単なトレーニングで鍛える

これらを長く続けていくことで、認知症を発症せずに過ごせたり、認知症になる時期を遅らせたりする可能性が高まります。



今回は「②認知症で落ちる3つの機能を簡単なトレーニングで鍛える」の方法例を紹介します！

認知症で落ちる機能	内 容	鍛え方の例
エピソード記憶	体験したことを記憶として思い出す	2日遅れ、3日遅れの日記をつける レシートを見ないで、思い出して家計簿をつける
注意分割機能	複数のことを同時に行う時、適切に注意を配る機能	料理を作るときに、一度に何品かを同時進行で作る 地図を見ながら人と話をする、話をしながらカメラで写すなど、2つ以上のことを同時に行う 仕事や計算をテキパキと行う
計画力	新しいことをするとき、段取りを考えて実行する能力	効率の良い買い物の計画を立てる 旅行の計画を立てる 頭を使うゲーム(囲碁、将棋、マージャンなど)をする やり慣れたことでなく新しいことをする