

地域包括支援センターだより

所在地：長万部町役場内
電話：2-2016【内線170】 FAX：2-2931
相談時間：8:30～17:15(土日祝、年末年始を除く)

ここが知りたい！－認知症って予防できるの？－

《認知症の予防法とは？→脳の活性化を図る！！》

①快刺激で笑顔に

～心地よい刺激や笑うことにより、意欲をもたらす脳内物質（ドパミン）がたくさん放出されます。

②コミュニケーションで安心

～社会との接触が減ると、認知機能の低下が進みます。友人や家族などと楽しく過ごしましょう。

③役割・日課をもとう

～人の役に立つことを日課に取り入れることが、生活を充実させることができ、記憶力を高めます。

④ほめる、ほめられる

～ほめても、ほめられてもドパミンがたくさん放出します。出来るだけほめ合うことが大切です。

⑤体をしっかり動かそう

～運動をすると脳内にあるドパミンが出ている「黒質」が膨らみ、近年認知症予防で注目を浴びています。

⑥生活習慣を見直そう

～運動不足、高血圧症、高脂血症、肥満、偏った食事などが認知症を発症させやすいため、心当たりのある方は生活習慣を見直していきましょう。

◎長万部町内で行っている教室を活用しましょう！

・まる元運動教室…毎週金曜日

(会場) 静狩振興会館 10時～11時、国縫振興会館 13時～14時
福祉センター 14時45分～15時45分

・旭浜運動教室…第2水曜日

(会場) 旭浜生活館 13時30分～15時



→年度途中だけど参加できるの？まずは体験してみたい…そんな方も大歓迎！！

ご不明な点は長万部町地域包括支援センター2-2016にご連絡下さい。

日ごろから、ご近所やご家族にひと声かけてから出かけましょう！

長万部民謡愛好会 歳末助け合い運動協賛特別企画

『ふるさと 民謡・演歌・舞踊チャリティーショー』

【特別出演】・道高むつ子 ・井上さつき

【友情出演】・松乃会八雲支部会主 松乃聖祥 ・津軽三味線川股会会主 川股敏直
・民謡・演歌 道高清声 ・尺八伴奏 天沼瑤章 小熊有章 せたな民謡会

●日 時 平成29年10月22日(日) 開場/12時30分 開演/13時00分

●場 所 長万部町学習文化センター

●入 場 料 前売券 2,000円 (当日券2,500円)

●主 催 長万部民謡愛好会

●後 援 長万部町、長万部町教育委員会、長万部町社会福祉協議会、長万部町文化協会

チケット
好評発売中!!

【チケット取扱店】片倉青果店 01377-2-4672 小泉写真館 01377-2-5317 井村豆腐店 01377-2-2127

(有料広告)

認知症対応型共同生活介護 グループホーム平里の家 随時入所相談受付中!



- 要介護1～5までの認定を受けられている方
 - 認知症の診断を受けている又はこれから受けられる方
 - 1人で生活できない、介護が必要な方はご相談下さい
- ※現在、生活保護を受給されている方や認知症の診断がない方も、お気軽にご相談下さい

<スタッフ募集> 経験・資格不問 親切・丁寧にご指導します

＝ 随時見学、ご相談承ります! ＝

株式会社 鈴木総合サービス

〒049-3513 北海道山越郡長万部町平里43-23

TEL・FAX 01377-2-3338

TEL 01377-2-6363

代表取締役 鈴木敏夫