



## 認知症

### 「今すぐできる」 予防の知恵

#### 物忘れと認知症

普通の物忘れは、例えば、朝ごはんは何を食べたかという体験の一部を忘れますが、認知症は朝ごはんを食べたという体験したことを忘れてしまいます。

また、さまざまな病気が認知症の原因となる場合もあるので、専門医の診察を受け、治療することで症状がよくなることもあります。

#### 手軽な予防方法

①料理番組のメモを取る  
テレビの料理番組の作り方(レシピ)を書き取ると、目や耳の訓練になります。

②暗算しながら買い物  
脳の老化が進むと計算力が衰えます。ちよっとした買い物でも、暗算をしながら買い物をする効果的です。

③新聞記事を書き写す  
文章を読み、手で文字を書くという作業はとても効果的な脳のトレーニングです。

④適度な運動を  
ウォーキングや水泳、また、

掃除・洗濯・植木の手入れ・買い物なども運動効果があります。少しずつ体を動かしてみましょ。

⑤利き手と違う手を使う  
今日は右、明日は左、と決めて意識的に身体を使ってみたり、利き手と違う手で受話器を取る、身体を洗うなど、脳に刺激を与えてみてください。身体のバランスがよくなります。

⑥早寝早起きをする  
記憶が整理されるのは睡眠中です。夜は、眠れなくても体を横にして体を休めましょ。生活のリズムを整えるためにも有効です。

⑦よく噛んで食べる  
歯からの刺激は直接脳に伝わると考えられています。適度な硬さの食べ物意識して食べるようにしたり、軟らかい物でもよく噛んで食べる習慣をつけましょ。

#### ◆問い合わせ

健康管理課健康管理班  
☎(82)3400

### 献血にご協力を！

あなたの献血が尊い命を救います。みなさん、献血にご協力ください。

とき

3月22日(木)

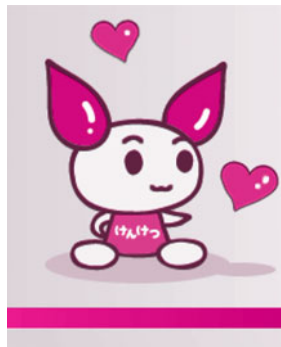
受付時間

午前10時～11時45分

午後1時～4時

ところ

町民会館ロビー



#### ◆問い合わせ

健康管理課総務班  
☎(82)3400

## 第4回

### 世界自閉症啓発デーinちば

毎年4月2日は国連が定めた「世界自閉症啓発デー」です。自閉症を含む発達障害について理解を深める催しを開催します。

とき 4月1日(日) 午前11時～午後5時

ところ Qiball(きぼーる)1階アトリウム

内容

《午前11時～正午》

寸劇や疑似体験を通して支援を必要とする子供たちのことをお伝えする、キャラバン隊いちょう公演

《午後1時30分～2時30分》

自閉症の方々のミニコンサート

《正午～午後3時》

JR千葉駅前、きぼーる周辺で啓発チラシと景品配布予定

《その他》

震災調査報告会、パネル展示・作品展示、自閉症グッズ紹介、啓発DVD上映「自閉症の子どもたち」、相談コーナー等

その他

4月2日(月) 午後6時15分から東京タワーブルーライトアップが実施されます。

#### ◆問い合わせ

千葉県発達障害者支援センター  
☎043(227)8557