

認知症を予防しましょう！

認知症は脳の働きが衰える「頭の寝たきり」と言われ、発症には栄養・運動・休養・喫煙・飲酒などの生活習慣などと深い関わりがあり、生活習慣の改善が予防につながります。

現在日本では、介護保険で要介護支援者の2人に1人が認知症の影響がみられ、75歳以上の約1割は認知症という結果が出ています。

問合せ 健康増進係 ☎58-2839

認知症になりやすい危険因子

転倒による骨折や頭部打撲など

※高齢者の骨折は寝たきりの原因となることが多い

家に閉じこもりがちな生活

小食による低栄養

運動不足

喫煙や多量の飲酒

塩分や肉類の多い食事

生活習慣病

※高血圧・高脂血症・糖尿病など

認知症を予防するために

○生活習慣病を

放置しないこと

高血圧・高脂血症などは脳卒中を招くため認知症の原因となります。

○適度な運動を

心掛けましょう

足腰を鍛えることは転倒予防につながり、寝たきりを予防します。

手の指先を動かすことも脳の活性化につながります。

○バランスの

良い食生活を！

塩分控えめ、野菜や魚を中心に。

○日常生活を活動的に

楽しみましょう

いつでも若々しい気持ちと興味・関心を忘れずに！

能代クリーンアップデーのお知らせ

毎年恒例の「能代クリーンアップデー」を風の松原、米代川周辺、国道7号沿などで次のとおり実施します。皆さんご参加ください。

問合せ 能代クリーンアップ実行委員会

能代市役所環境衛生課能代分室 ☎54-7656

日時：4月9日(日)

午前7時～8時

集合場所：

・風の松原

陸上競技場本部脇

・米代川周辺

子ども館

能代山本交通センター

中川原堤防

・国道7号沿

いとく南店駐車場

能代東デイサービスセンター

赤沼公園

・能代海水浴場

B & G 海洋センター



※清掃用具などは、能代クリーンアップ実行委員会でご用意します。

※問合せ先は、合併後の能代市での問合せ先になっていきます。