



『MCI』、聞いたことがありますか？

日本の高齢者の3人に1人が認知症、またはその前段階である軽度認知障害『MCI』と言われています。

軽度認知障害(MCI)とは？



記憶障害

計画を立てて実行できない



注意力や集中力の低下

無気力



軽度認知障害は早期に発見し、適切に対処することで改善する可能性が高くなります。すべての方が認知症へ移行するわけではなく、対策することで改善する可能性があります。早期発見と対策が重要です。

軽度認知障害(MCI)の進行予防対策

- ・食事…タンパク質やビタミンなど必要な栄養素をバランスよく摂る。
- ・運動…健康状態や生活習慣に合わせた運動を習慣づける。
- ・口腔機能の改善…嚥下機能の改善や誤嚥性肺炎の予防など、お口の健康を保つ。
- ・脳トレ…趣味を持ったり仲間と過ごしたりメリハリのある生活を送る。
- ・コミュニケーション…趣味のサークルやサロン活動に参加する。

11月12日(木) 家族介護教室を開催します

🌸 時間: 10:00～11:40

🌸 場所: 図書館交流プラザ りぶら 1階 103 会議室

福祉用具を展示し、実際に見たり使用したりして体験していただきます。

お気軽にご参加ください。

参加希望の方は下記までご連絡ください。





ごまんぞく体操 新チームのご紹介



R6年に、大々的にスタートした「シビコごまんぞくチーム」でしたが、諸事情によりR7年11月から、3チームに分かれての活動になりました。チームが分かれてしまいましたが、互いに定期的に交流しながら、各チームとも、元気に継続中です!! メンバーも大募集中です! 是非、ご参加ください。

NEW

さくらこ

若者にも人気の「さくらこ。」の店長のご厚意で場所を貸していただき元気に活動中です。毎月第2、第4は、ごまんぞく体操の後、みんなで食事をして「麻雀」を行っています!

場所: えがおの森ビル1階さくらこ。

開催日: 毎週水曜日 10:30~



NEW

長寿あいちや

「愛知屋仏壇本舗」のご厚意で場所を貸していただき、元気に活動中です。お香の香りのする癒しの空間で、心も穏やかに。絶賛、メンバーを募集中です!

場所: 愛知屋仏壇本舗

開催日: 毎週水曜日 10:00 頃~



NEW

サクラごまんぞく

現在、16名ほどのメンバーがおり、毎回賑やかに元気に活動しています。まだまだメンバー募集中です。是非、ご参加ください!

場所: 連尺学区市民ホーム

開催日: 毎週水曜日 10:30~

