

健康セミナー

2019年3月15日（金） 18時30分～ 町会会館

テーマは「血管年齢と認知症の予防」



老化による物忘れと認知症の違い（セミナー資料より転用）

老化による物忘れ	認知症の症状
体験の一部を忘れる	体験全体を忘れる
何らかのきっかけで後から思い出すことがある	後から思い出すことはない
日常生活や社会生活に支障をきたさない	日常生活や社会生活に支障をきたす
短期間での変化はない	半年から1年の期間で変化がみられる

認知症の発症を抑制する生活習慣として、脳を鍛えて予防しましょう。

- ①食生活（魚、緑黄色野菜・ビタミン、赤ワイン、ブルーベリーなど）
- ②運動習慣をもつ（有酸素運動、1週間に3回以上など）
- ③知的な行動習慣（囲碁・将棋・新聞を読む、家計簿・日記を書くなど）
- ④脳機能を保つ良い環境（新たなことに取り組む、親しい友人など）

本所保健センター奥野さん



本所保健センター足立さん

