

白鷹町認知症高齢者見守りネットワーク



お年寄りが地域で安心・安全に暮らせるよう応援します

介護ワンポイントアドバイス
地域包括支援センター Tel.86-0112

**生活習慣を見直して
認知症予防**

認知症とは、様々な理由により脳の働きに障害が起これり、物忘れや徘徊、幻覚などの症状が現れる病気です。

認知症と血管の老化には深い関係があります。今回は、血管を守り、脳を活性化させるポイントについてご紹介します。

○**適度な運動をとりいれましょう。**
毎日の体操やウォーキングなどで体を動かすことで、脳の血流が増え、脳を刺激することができます。

○**メリハリのある生活を送りましょう。**
日中は活動的に過ごし、昼寝は短時間にとどめ、夜間にぐっすり眠られるようにしましょう。

○**人付き合いを大切にしましょう。**
周りの人と交流を持ち、会話をすることで脳が活発に働きます。

○**認知症につながる生活習慣病に注意しましょう。**
高血圧・肥満・脂質異常などは認知症につながる危険のある動脈硬化を招きます。定期的に健康診断を受けましょう。

○**バランスの良い食事をとりましょう。**
塩分を控え、だしや薬味で薄味でおいしく食事をとりましょう。魚や野菜、果物をバランスよくとりましょう。

○**深酒、たばこは控えましょう。**
大量の飲酒は脳を萎縮させ

るといわれています。喫煙は認知症を引き起こす危険性があるとされています。

○**いろいろなことに興味をもって取り組みましょう。**
趣味、地域の行事やボランティアなどに積極的に参加しましょう。

○**新しいことに挑戦してみましょう。**
いつもと違うことをすると脳が活性化します。複数のことを同時に行なう料理や掃除なども効果的です。

○**物事を記憶し、表現しましょう。**
時間をさかのぼって書くことで記憶が鍛えられます。2日遅れで日記をつけることも効果的です。



■問い合わせ
地域包括支援センター
☎86-0112

6月の町長交際費

平成24年6月に支出された町長交際費についてお知らせします。

■問い合わせ
総務課 総務係
☎85-6120

支出日	区分	支出額(円)	内容
6月 1日	御祝	7,500	仙台しらたか会
6月 4日	香典	5,000	職員親族弔慰金
6月 13日	香典	5,000	特別職弔慰金
6月 13日	賛助金	5,000	国民平和大行進
6月 14日	御祝	3,000	白鷹町こぶし会赤十字奉仕団創立 30 周年記念祝賀会
6月 14日	贈答品	2,405	町重要事業要望
6月 15日	御祝	3,276	朝日連峰山開き
6月 22日	香典	5,000	前町長親族弔慰金
6月 25日	香典	5,000	職員親族弔慰金
6月 28日	香典	5,000	町議親族弔慰金
	計	46,181	

★全国組織で結婚応援★

結婚♪ お見合い

ゼン チュウ レン オキタマ

全仲連置賜

Tel.0238-87-0148

山形担当(置賜支部)
お気軽に、お問い合わせください。
白鷹町荒砥甲1139-19
営業時間 AM10:00~PM6:00

全国仲人連合会 since 1970

12691
CMSは安全のマルマーク ☆全仲連は43年の確かな実績☆

酒肴・食事処

おかげさまで
3周年

四季の花

3周年記念感謝祭開催!

① 7/14(土)~28(土)
記念品プレゼント
(空くじなし くじ引き)

② 7/18(水) 生ビール
7/25(水) サワー類
8/1(水) ハイボール
280円

▼定休日変更のお知らせ ▼ランチはご予約のみとさせていただきます
水曜日→不定休(基本火曜日) TEL:85-6602