

すぐできる
今からできる！

認知症を予防しよう！



生活習慣を見直すことで認知症発生のリスクを少なくすることが出来ます。

健康 血管にダメージがある高血圧・糖尿病は認知症リスクが約2倍と言われています。かかりつけ医、歯科、薬局を持ち病気の予防・治療をしましょう。



運動 適度に身体を動かすことで、脳の血流が良くなります。

栄養 低栄養は身体や脳の老化スピードを早めます。色々なものをしっかり食べましょう。

活動 閉じこもりは認知症のリスクが3倍以上と言われています。

①～④のような「脳によい刺激のある生活」を続けましょう。



ポイントは楽しんでやることです

① 快い刺激で笑顔に…

心地よい刺激や笑うことにより意欲をもたらし脳内物質がたくさん出ます。

② コミュニケーションで安心…

社会との接触が失われると、認知機能の低下を促進させます。友人や家族などと楽しく過ごすことが大切です。

③ 役割・日課をもとう…

家事・ボランティアなど家や地域での役割を持つ、定期的な趣味活動に参加してメリハリのある生活を送るなどで認知機能を高めます。

④ ほめる・ほめられる…

ほめてほめられても脳に良い脳内物質がたくさん出ます。脳を活性化させる学習や活動をするときは、ほめて、やる気が起きるようにすることです。

ボランティアでも 素敵に脳活！

介護保険ボランティアポイント制度

- ボランティア活動を通じて積極的な社会貢献・自らの介護予防！
- 事前に登録した65歳以上の市民の方が、市内の介護保険施設や子育て施設等でボランティア活動。
- その実績に応じて付与されたポイントに対し、年間最大5,000円の交付金を受ける事ができます。



問合せ先
ボランティア市民活動相談窓口
て・とりあ
☎7185-5233

認知症サポーター養成講座 認知症を学ぼう！

認知症についての基本的な知識や対応について学ぶ講座です。おむね10名以上のグループに講師を派遣しています。無料



オレンジリング
(認知症サポーターの証)を差
し上げます！

(問合せ先) 高齢者支援課 ☎7185-1112

千葉県マスコットキャラクター「チーバくん」 我孫子市マスコットキャラクター「千賀流のうなさちさん」

身体も頭も元気になる教室・クラブの紹介

市内で行っている教室・クラブの一部を紹介します。詳細は各教室にお問い合わせください。



*資料代・保険代などの参加費がかかる場合があります。



教室・クラブ名	場所	問い合わせ
介護予防レニングセンター	けやきプラザ5階(本町3-1-2)	7165-2885
遊具うんどう教室	市内3ヶ所の公園内のうんどう遊園 ①天王台西公園(天王台4-8) ②湖北台中央公園(湖北台7-5) ③布佐南公園(布佐平和台5-2)	7185-1112 (高齢者支援課)
介護予防拠点施設の教室 *元気な高齢者向け室内体操など。詳しくは各施設にお問い合わせください	つくし野荘(久寺家381-12) ケアプラザ寿(寿2-16-5) ガーデンコート天王台(柴崎台3-9-19) 湖北台ケアガーデンワカバ(湖北台10-9-21) めいとケアステーションこぼく(中峠2964-1) めいとケアステーションふさ(布佐2198)	7199-3365 7179-6600 7179-6333 7187-8800 7197-2890 7181-6117
介護予防強化型 きらめきデイサービス	よりみちサロン「風」会場:久寺家近隣センター(久寺家686-5) きらめきの会 会場:泉集会所(泉38-41)	7184-0452 入野 7185-0423 内田
ロコモティブシンドローム予防健康体操教室	上町自治会館(布佐2523)	7189-2119 (布佐地区社会福祉協議会)
健康マージャン教室	①天王台地区社会福祉協議会(東我孫子1-41-33) ②研修センターこもれび内 ③湖北地区社会福祉協議会(中里335-1) (スーパーマスタ湖北店3階) ④布佐地区社会福祉協議会(布佐2972-1) (近隣センターふさの風内)	7183-9009 7187-2551 7189-2119
脳の健康教室(読み書き・計算で脳を活性化)	湖北地区社会福祉協議会(中里335-1) (スーパーマスタ湖北店3階)	7187-2551
コミュニティサロン「きた」(体操・サロン)	つくし野コミュニティホール(つくし野3-22-2) 我孫子ビジョンセンター2F	7165-3434 (我孫子地区社会福祉協議会)
あびこ根戸エンジョイクラブ	根戸小学校(つくし野4-17-1)	7182-4187 本橋
四小元氣会	我孫子第四小学校(白山3-2-1)	7186-0435 伴
あびこ三小健康クラブ	我孫子第三小学校(柴崎台3-3-1)	7184-9546 梅田
湖北はつらつクラブ	湖北台西小学校(湖北台8-17-1)	7188-9089 高橋
あびこ湖北悠遊クラブ	湖北小学校(中里95)	7188-3110 坪田
布佐健康クラブ	布佐南小学校(布佐平和台5-1-1)	7189-4975 川端

シニア向けの自由に出かけられる場

高齢者の健康増進、教養の向上、レクリエーション等の場を提供します。大浴場での入浴・カラオケ等も楽しめます。(市内巡回の送迎バスあり)

西部福祉センター(根戸917-1)

☎7185-5818

つつじ荘(中峠2607)

☎7188-0123



お休み処(湖北台1-13-4)

気軽に立ち寄れる場として、湯茶の無料サービスのほか、写真や書画の掲示や、随時お楽しみ講座やイベントも開催。湖北駅南口駅前。

(問合せ先) 湖北台地区社会福祉協議会 ☎7188-1410

交流・参加の場

きらめきデイサービス

高齢者を対象に、地域交流・社会参加・健康づくりを目的として、市内20か所ほどで開催しています(基本は屋内での開催)。

シニアクラブ

高齢者の自主的な組織で仲間づくりを通して、生きがいと健康づくりを推進します。屋外や室内で様々な交流活動を行っており、各団体によって内容は異なります。



(問合せ先)

高齢者支援課 施策推進担当
☎7185-1111(内線411・412)