

認知症予防の健康チャレンジ

認知症とは?

認知症とは、アルツハイマー病や脳血管疾患などの病気により、脳の機能が低下し、日常生活に支障が生じている状態です。

認知症は誰にでも起こる可能性があり、85歳以上の4人に1人はその症状がでるといわれています。また、今後20年で、倍増するといわれています。

認知症を予防するには?

- 高血圧・糖尿病・高脂血症をきちんと治療しましょう。
- 食生活としてバランスの良い食事に心がけましょう。
→予防活動③へ
- 十分な身体活動をおこないましょう。
→予防活動②へ
- 各種講演会・趣味・ボランティアなどで積極的に社会活動に参加しましょう。外出と会話を意識的に行なうことが大切です。
→予防活動①②へ

認知症のご相談は?

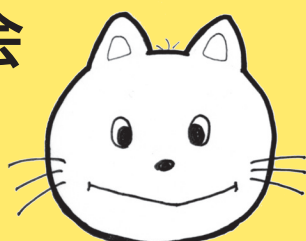
- 小豆沢病院 TEL03-3966-8411(代)
もよりの健康文化会の診療所等へ
- 各自治体の相談センター・地域包括支援センターへ
[2013年1月現在]
- (板橋区) おとしより保健福祉センター
TEL 03-5970-1111
- (北区) 高齢者あんしんセンター
王子 TEL 03-3908-9083
滝野川 TEL 03-3915-0124
- (練馬区) 練馬総合福祉事務所高齢者支援係
TEL 03-5984-2774

参加方法は簡単です チャレンジ賞を贈呈!

裏面のチャレンジカードに1ヶ月間毎日記入して下さい。詳しくは裏面を!

健康チャレンジ実行委員会

協賛：小豆沢病院健康友の会
&小豆沢病院まちづくり委員会



お問い合わせ
〒174-8502 板橋区小豆沢1-6-8
小豆沢病院健康友の会事務所気付
『おうちで健康チャレンジ1ヶ月』係
電話 03-3968-7689(Fax兼用)

誰でも気軽に3つの予防活動

1 たのしく話す いっぱい笑う



☆ひとりのときは、新聞などを声をだして読んでみるのもおすすめです

○健康友の会からのおすすめ
健康班会、おしゃべり喫茶、うたごえサークル、カラオケサークル

2 出かける 散歩する 体を動かす

一日15分、週3日
体を動かしましょう!
※歩行だったら一日
5000歩をめざ
しましょう

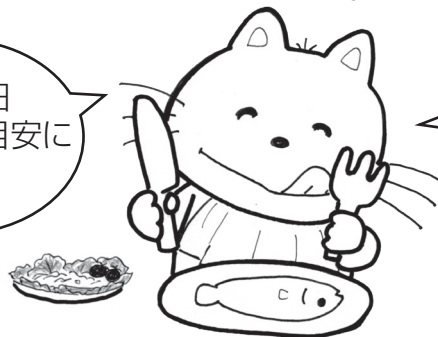


☆健康友の会の催し
2月 新春のつどい
5月 健康まつり
9月 高齢者のつどい

○健康友の会からのおすすめ
ウォーキングサークル、盆踊りサークル、体操サークル、新舞踊サークル

3 しっかり おいしく3食食べる

野菜は一日
200gを目安に
しましょう



魚を食べよう!

○健康友の会からのおすすめ
高齢者食事会(予約制)、保健講座(食事のテーマ)

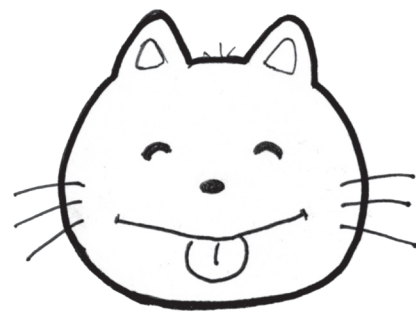
認知症サポーターになって いっしょに「まちづくり」をしませんか?

- 認知症サポーターとは
全国キャラバン・メイト連絡協議会・各自治体が養成を推進しています。認知症について学び、認知症の人や家族を温かく見守ることが一番の役割です。
- サポーターになるには
認知症サポーター養成講座に参加しましょう。
※小豆沢病院健康友の会でも実施しています。
※各区・行政単位でも開催しています。もよりの自治体にお問い合わせください。
- サポーター交流会も実施しています。
詳しくは小豆沢病院健康友の会へ!!

〔監修〕認知症サポート医・板橋区もの忘れ相談医 石川 徹
(医療法人財団健康文化会・小豆沢病院 理事長)

『認知症予防チャレンジ1ヶ月』チャレンジカード(記入用紙)

☆ 小豆沢病院ホームページからダウンロードできます! www.kenbun.or.jp



私の目標

日付	曜日	① たのしく話す いっぱい笑う	② 出かける・散歩する 体を動かす	③ しっかり・おいしく 3食食べる	ちょっと一言
		満足度(十分満足のときに 印を3つ塗りつぶしましょう)	満足度(十分満足のときに 印を3つ塗りつぶしましょう)	満足度(十分満足のときに 印を3つ塗りつぶしましょう)	
記入例 6月1日	金				おしゃべり喫茶に参加しました
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					

自分にご褒美

自分にご褒美

チャレンジ賞

1ヶ月のチャレンジが終了したら

- 右の「自己評価」欄に必要事項を記入して下さい。
*お名前、ご住所、電話番号のご記入もお忘れなく。
- 達成しても、しなくても、チャレンジカードを届けて下さい。
- チャレンジカードの提出方法は次のとおりです。
 - 健康友の会事務所に直接届ける。
 - (この面)ファックスする。03-3968-7689(電話兼用)
 - 郵送する。〒174-8502 板橋区小豆沢1-6-8
小豆沢病院健康友の会気付「健康チャレンジ」係

チャレンジカードを届けていただいた方には 粗品をプレゼント

健康友の会事務所まで直接届けていただいた場合には、その場で粗品を進呈します。郵送やファックスでチャレンジカードを送っていただいた場合には、こちらからご連絡します。

お名前 年齢 歳(女性・男性)

ご住所 お電話

自己評価(該当するものに○を)

達成 まあまあ達成 もう一步 まだまだ そのた

ひとこと

◇アンケート:健康友の会への入会を希望(する しない 資料がほしい)
◇「ひとこと」をニュースなどに掲載させていただくことがありますので、あらかじめご了承下さい。