

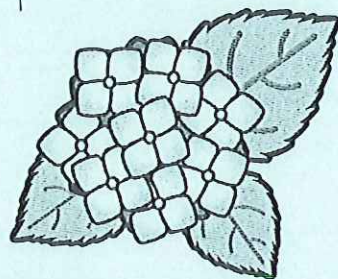
梅雨の時期になりました。日々の気温の変化が大きいこと、梅雨から夏にかけての気候の特徴とされる「高温・多湿」は細菌が繁殖しやすい環境にあります。衛生管理には十分気をつけましょう。



今月のお知らせ

わくわくコンサート

- 日時・場所 6月16日(日) フォレスト・イン昭和館
時間 午後2時～4時
内容 チェロ演奏、歌など。
定員 200人(申し込み順)
入場料 1000円(3歳未満無料)
申し込み 事前に社会福祉協議会へ。042-544-0388



肺炎球菌ワクチン予防接種費用の助成

期間・場所 7月22日(月)～平成26年3月31日(月)
市内指定医療機関にて

対象 接種日現在65歳以上で、過去5年以内に接種していない方
*5年以内に再接種すると、痛みや腫れなどの副反応が強くなることあり。

接種回数 1回

自己負担額 4000円

定員 500人(申し込み順)

申し込み はがきに「肺炎球菌ワクチン予防接種」と住所、氏名、生年月日
電話番号を記入 〒196-0015 昭和町4-7-1

あいぽっく健康係へ郵送。

詳細は健康係(あいぽっく内) 042-544-5126

*接種者には後日接種券を送付します。



食事と生活習慣の改善で認知症を予防しよう！

85歳以上の高齢者が急増し、それともなつてアルツハイマー病になる方も多くなつています。

アルツハイマー病は、有効な治療法がありません。
予防していくことが1番です！

最近の研究で、日頃の生活習慣を改善することで、
認知症の予防に効果があることが分かりました。

ぜひ生活習慣を見直して認知症を予防していきましょう。

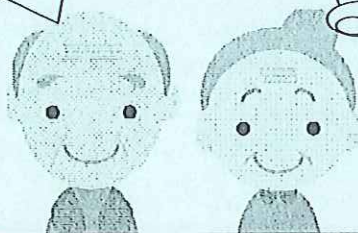


悪い習慣

脂質・カロリーのとりすぎ
運動不足・不摂生
喫煙

良い習慣

野菜・魚の摂取(DHA・EPA)
適切なカロリー制限
運動・豊かな(知的な)生活環境



日常生活で実践できる「もの忘れ防止10か条」

- ①塩分と動物性脂肪を控えたバランスの良い食事を心がけよう
- ②適度に運動を行い、足腰を丈夫にしよう
- ③深酒とたばこはやめて、規則正しい生活を送ろう
- ④生活習慣病(高血圧・肥満など)の予防・早期発見・治療をしよう
- ⑤転倒に気をつけよう
- ⑥興味と好奇心をもつようにしよう
- ⑦考えをまとめて表現する習慣をつけよう
- ⑧細やかな気配りをした、よい人間関係を築こう
- ⑨いつも若々しく、おしゃれ心を忘れずにいよう
- ⑩くよくよしないで、明るく前向きに生活をしよう

和食中心で適度な運動。
いろいろな人とかかわりを持って、頭も体も健康に。
いつまでも元気に長生きしてくださいね。



認知症に関するご相談にも対応させていただきますので、お気軽にご相談ください。
西部地域包括支援センター愛全園 電話 042-513-7651