

認知症を予防するポイント

食事や運動、休養といった日々の生活習慣が、認知症の発症に大きく影響することがわかっています。積極的な生活習慣の改善で、ある程度の予防が期待できます。

Point

1

糖尿病や高血圧、肥満、脂質異常症など生活習慣病を予防・改善しましょう！

◎自分の身体の状態を知るために定期的に健診を受けましょう。

唐津市国保特定健康診査（40～74歳）、後期高齢者健康診査

【問い合わせ先】唐津市 保険年金課 ☎ 53-7182

76歳歯科健診 【問い合わせ先】佐賀県後期高齢者医療広域連合 ☎ 0952-64-8476

Point

2

バランスの良い食事を心がけましょう！

◎野菜や魚などいろいろな食品を食べ低栄養に注意しましょう。飲酒は、適量に。

Point

3

取り組みやすい運動を習慣づけて行いましょう！

◎ウォーキングなどの有酸素運動は、血流を良くし脳に刺激を与えます。

Point

4

人との会話・交流を心がけましょう！

◎人とつながり社会との接点を持つことで心も豊かにしてくれます。

対面だけでなく、電話やメールなども活用しましょう。

伝えておきましょう「自分の思い」

認知症は進行性の病気で、進行すると自分の思いを伝えられなくなることが多く、自分の望む暮らし、治療やサービスを受けられなくなることがあります。

あなたの“いきかた”を支え、あなたのこれからの人生をより良いものへとするためにも、認知症になる前、あるいは認知症になった後でも、親しい人へ自分の思いを伝えておくことが大切です。

唐津市では、安心して人生の最期まで自分らしく暮らしていくための手がかりとして、「いきかたノート®」を作成しました。

「いきかたノート®」は唐津市地域包括支援センター、各市民センターと唐津市社会福祉協議会で無料配布しています。



発行：唐津市地域包括支援センター

（唐津市 健康づくり部地域包括ケア推進課内）

〒847-8511 唐津市西城内1番1号 ☎ 0955-72-9191

令和8年 3月発行 第3版