



令和6年度 介護予防センター北栄 介護予防教室のご案内

	会場		開催日時	内容
すこやか倶楽部	介護予防センター北栄 2階 (北23条東15丁目5-26 昌栄堂ビル内)		10/11(金) 10時～11時	学ぼう！高血圧 講師：東区第1地域包括支援センター 保健師 
			11/8(金) 10時～11時	体力測定をしよう 講師：HARP 
	北32条会館 (北32条東2丁目1-31)		10/16(水) 10時～11時	学ぼう！高血圧 講師：東区第1地域包括支援センター 保健師 
			11/20(水) 10時～11時	体力測定をしよう 講師：HARP 
	元町北小学校 元北ポプラ館 (北31条東14丁目1-1) 専用入口からお入りください。		10/17(木) 10時～11時	元気な脳を守る秘訣 講師：株式会社白寿生科学研究所 黒井俊哉様
			11月はお休みです	
転倒予防教室	北栄会館 (北25条東7丁目3-18)		10/25(金) 10時～11時	学ぼう！高血圧 講師：東区第1地域包括支援センター 保健師 
			11/22(金) 10時～11時	体力測定をしよう 講師：HARP 
		10/9(水) 10/23(水) 10時～11時	<ul style="list-style-type: none"> ・タッピー体操 ・セラバンド体操 ・ステップ運動 	
		11/13(水) 11/27(水) 10時～11時		

参加料無料・申込不要





かよるん通信



令和6年9月発行

第9号

～認知症になっても希望をもって 暮らせる地域づくりへ～

高齢者だけでなく、誰もがなり得る認知症。

今年1月より施行された法律「認知症基本法」をご存じですか？

8つの基本的施策があり、国民一人一人が認知症に対する正しい知識や理解を深める、認知症を予防する取り組みを行うこと、認知症の早期発見・早期診断に取り組むことなどが盛り込まれています。

たとえ認知症になっても、「人に支えられる側」と考えるのではなく、認知症の人の意思が尊重され、できる限り住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けることができる地域づくりを目指すための法律です。

～私たちができることは～

●認知症に対する正しい知識や理解を深めよう

認知症サポーター養成講座などに参加して、正しい知識を深める。

認知症の方を支援するボランティアに参加してみる。



●認知症にならないよう生活習慣病予防に取り組む

生活習慣病を予防・改善することは、認知症の原因である脳梗塞や動脈硬化を防ぎ、脳の状態を良好に保つのに効果的であることがわかってきています。

バランスの良い食生活や適度な運動、定期健診などで早期発見・予防に取り組みましょう。

