

認知症になっても 住み慣れた地域で いつまでも暮らすために



「すみちゃんるるるネット」とは、住吉区認知症施策推進会議の名称で「みまもる」「ささえる」「つなげる」の3つの「る」を合わせた活動と仕組みづくりをめざしています。認知症の人やその家族が、安心して暮らせるように、話し合いを重ねている住吉区のネットワークです。

発行者 住吉区認知症施策推進会議 (すみちゃんるるるネット)

事務局 住吉区地域包括支援センター

〒558-0021 大阪市住吉区浅香1-8-47 ☎06-6692-8803

発行 令和2年11月

みまもる・ささえる・つなげる

楽しんでやってみよう

認知症予防のための生活習慣

チャレンジ 7



高齢になると誰もが認知症になる可能性があります。ただし早く見つけて対応すれば、住み慣れた地域で自分らしく暮らすことができます。そのためには毎日の暮らしの中でおこなう、認知症予防がとても大切です。さっそく今日から楽しみながらやってみましょう♪

住吉区認知症施策推進会議(すみちゃん るるるネット)

チャレンジ 7

チャレンジ 1	<input type="checkbox"/> 日付の確認 今日の日付と天気を確認し、声に出して読み上げる。	今日、 ○年○月○曜日。 天気は晴れ。
チャレンジ 2	<input type="checkbox"/> しっかり水分補給 1日に、お茶・お水をコップに8~10杯くらい飲みましょう。	8~10杯
チャレンジ 3	<input type="checkbox"/> 笑いで免疫力UP 1日3回、鏡の前で「ヤッター」と言いながら □角をあげて笑顔づくり	ヤッター 1日3回
チャレンジ 4	<input type="checkbox"/> バランスのよい食事 を合言葉に 1日10品目を 目標にしよう。	さあにぎやか に い た だ く 魚 油 肉 牛乳 野菜 海藻 芋類 卵 大豆 果物 乳製品
チャレンジ 5	<input type="checkbox"/> 口腔体操 大きく口を開け、「あ・い・う」と 言ったあとべー(舌をだす) 1日3回食前にやってみよう	1日3回 あ い う べー
チャレンジ 6	<input type="checkbox"/> 適度な運動 例1:毎日スーパーまで歩いて買い物に行く。 例2:椅子の背もたれを持ち、もも上げを左右10回×3セット	
チャレンジ 7	<input type="checkbox"/> 2つのことを同時にしてみよう 例:洗濯物をたたみながらしりとりをする	しりとり りす すいか

いくつチャレンジするか目標を設定し
 達成した日はチェック☑をつけましょう!

