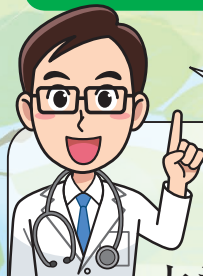


最近、もの忘れが気になるんだけど…



日常生活を送る機能には大きな支障はないものの、

軽度な認知機能の低下がある状態を「**軽度認知障害 (MCI)**」といいます。

この状態を放置したままにすると、**5年間で約半分の人が認知症へ進行**するといわれています。

早く気づき、脳の元気を保つ取り組みを行うことで、その進行を妨げることができます。

さあ、パンフレットのページをめくって

**脳がよろこぶ日常生活の+α** (アルファ)

あなたもはじめてみませんか？

### 脳の健康づくりを応援！各施設のご案内



#### 仙台市シルバーセンター

生きがいづくりや社会参加などに関する講座やイベント、知的好奇心を刺激する講座等の事業を実施しています。

所在地：仙台市青葉区花京院1-3-2  
電話：022-215-3170



#### 仙台市健康増進センター

「脳の健康づくり」のために、「いきいき健幸生活(健康的で活動的なライフスタイル)」を支援する教室や講座、イベントを実施しています。

所在地：仙台市泉区泉中央2-24-1  
電話：022-374-6661

### 高齢期の生活全般について相談したい



#### 総合相談センター

高齢者の生活全般にわたる相談をお受けします。まずは気軽に相談に来てみませんか？

所在地：仙台市青葉区花京院1-3-2  
(仙台市シルバーセンター内)  
電話：022-215-4135

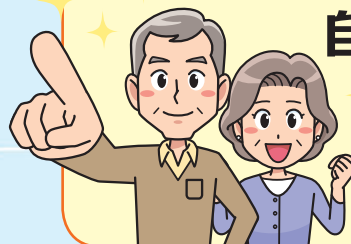
今からはじめよう！

# 生涯健康脳

脳の元気を保つハンドブック



脳の元気を保ち  
いつまでもイキイキと  
自分らしい  
生活を！



【監修】東北大学加齢医学研究所

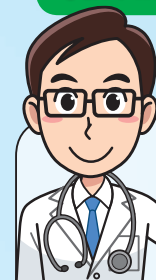
教授 瀧 靖之



(公財)仙台市健康福祉事業団  
シルバーセンターいきがい推進課  
(仙台市シルバーセンター内)

言葉はよく聞くけど…

「認知症」ってどういうこと？



「認知症」という言葉は正式な病名ではありません。

脳の病気や生活習慣病、ケガなどにより、**脳の機能が低下し、日常生活に支障をきたすようになった状態**を言います。代表的なタイプには、次のようなものがあります。



**アルツハイマー型認知症**  
もの忘れから進行。判断力の低下や道に迷うことも。



**レビー小体型認知症**  
幻視や手のふるえ、筋肉のこわばりなどの症状も。

※その他のタイプもあります。

●認知症に関するご相談は●  
各区障害高齢課 高齢者支援係や  
各総合支所保健福祉課保健係、  
各地域の**地域包括支援センター**、  
または**主治医の先生**などへ相談しましょう。



## 脳の元気度 セルフチェック



下記の設問の内容が  
出来たかどうか、  
○か×を付けて  
ください。

- ① ご自分の生年月日・年齢をすぐに答えることができますか？
- ② 今日は何年の何月何日か、すぐに答えることができますか？
- ③ 昨日の夕食で食べたものを思い出すことができますか？
- ④ キツネの手真似と、じゃんけんのチョキができますか？
- ⑤ 100から7を、連続で5回まで引いてください。できましたか？
- ⑥ 「いとこ」とは、どんなつながりのある人か、すぐに答えることができますか？
- ⑦ 「か」で始まる言葉を1分間で10個挙げてください。できましたか？
- ⑧ 3つの単語を記憶して、5分後に思い出してください。(例:アサガオ・クツシタ・リンゴ)できましたか？

(東北大学 荒井啓行教授提供による自己診断テストです)

**×が3つ以上あった方は  
健康脳づくりへの取り組みを  
はじめてみませんか？**



# をもっと元気に!脳がよるこぶ日常生活のプラス



## 今日からはじめる6つの取り組み

※各項目の写真はすべて、公益財団法人仙台市健康福祉事業団で実施している事業です。

### 趣味

#### 芸術や旅行…趣味活動は脳のごほうび

脳はワクワクすること、新しいことが大好きです。たとえ三日坊主でも新しいことを始めることで脳は活性化します。趣味がないという方も、まずは何かひとつ、楽しいと思う取り組みを見つけてみませんか？

シニアの芸術展「シルバー創作展」▶



### 運動

#### 有酸素運動を習慣に脳健康づくりを!

有酸素運動(ウォーキングなど)は、血液の循環や脳に必要な栄養や酵素をつくるために大切です。毎日の習慣として取り組みましょう。計算やしりとりをしながらの「ながら有酸素運動」はより効果的!

いきいき脳活健幸教室▶



### 社会参加

#### 明るいコミュニケーションが脳を活性化!

人とコミュニケーションをとっているとき、脳は相手の話を理解し、また嬉しさや楽しさ・悲しさなどの感情を感じたりなど、フル回転をしています。社会との関わりを持つことで脳はもっと元気になります!

社会参加の学びの場「せんだい豊齢学園」▶



### 栄養

#### 毎日の食事で脳健康づくりを!

脳健康を保つには食事が重要です。特に、野菜や果物・魚介類などをバランスよく摂り、塩分を控えた食事を心がけましょう。

「料理をすること」も脳にはグッド!

健康増進センターの栄養教室▶



### 好知的 心

#### 「知りたい」「やりたい」は脳の最高の栄養!

脳のはたらきを促す様々な感情は、知的好奇心によって生み出されます。「見たい」「やりたい」「知りたい」という知的好奇心により脳が幸福を感じ、認知機能を司る脳の部位を健康へと導きます。

いきがい・健康づくり講演会▶



### 睡眠

#### 快眠のコツをつかんで脳健康づくりを!

脳は寝ている間にメンテナンスされています。快眠が得られると、脳はさらに「いきいき脳」へ!快眠のために生活リズムをととのえてメリハリのある生活を送りましょう。昼寝は30分以内を心がけて。

啓発イベント「めざせ『生涯健康脳』」▶

