



# 一人ひとりが介護予防を！

令和8年  
春号

## 認知症予防について



### ●認知症とは…※1

認知症とは、様々な病気により、脳の神経細胞の働きが徐々に変化し、認知機能（記憶、判断力など）が低下して、社会生活に支障を来した状態をいいます。

### ●認知症を予防する生活とは？※2

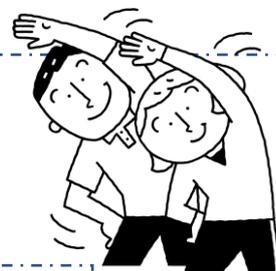


#### ① 社会参加と余暇

・社会参加や余暇活動（旅行や編み物、コンサートなど）、精神活動が活発なほど、認知症発症のリスクが低くなります。

#### ② 定期的な運動

・定期的な運動は認知症の予防に有効です。  
また、発症した認知症の進行を抑える効果もあります。



#### ③ 活動的な生活

・活動的なライフスタイルを維持することで老化は予防されます！



### ●地域回想法を体験してみませんか？

地域回想法…「生まれ育ったふるさと」、「子どもの頃の遊んだ思い出」、「小学校の時のこと」…など、昔の経験や思い出を語り合うこと。思い出の共有。

一番はじめは一言～♪  
二は日光東照宮～～♪



回想法の体験は、介護予防や認知症予防にも効果的と期待されています。

総合福祉センター(赤松町)2階「なつかし学級」では、月に1回「なつかしい話をしよう」という時間があり、ご参加いただくことができます。

また、地域のサロン活動等に介護予防系の職員が出張し、参加者に回想法の体験をしていただくことができます。

詳細は、お問い合わせください。

その他、  
介護予防事業の  
紹介はこちら！



スマートフォンで  
二次元コードを  
チェック！



YouTube  
チャンネルは  
こちら！

出典：※1政府広報オンライン ※2 あいち地域包括ケアポータルサイト

問合せ：安城市社会福祉協議会 地域福祉課介護予防係 ☎ 77-7896