

7

予 防 認知症になるのを遅らせる、進行を緩やかにする

こんな人は
要注意



- ① 体を動かす機会がない
- ② 新聞や本を読まない
- ③ 趣味や楽しみがない
- ④ 家に閉じこもりがち
- ⑤ 耳の聞こえが悪い

脳の元気を保つために、日頃のちょっとした心がけで、認知症の予防や進行を遅らせることができる可能性があります。

いますぐ 脳いきいき生活を始めましょう！

運動

- ・こまめに体を動かす
- ・軽い運動や筋トレも効果的です



食生活

- ・1日3食
- ・バランスのよい食事
- ・青背の魚、野菜を多く取りましょう



会話
頭を使う

- ・人との会話
- ・新聞や本を読む
- ・日記をつける



楽しみ

- ・趣味(好きなことを楽しむ)
- ・張りのある生活を送る(役割・やりがいを見つける)



バランスの良い食事を心がけ、定期的な運動習慣を身に付けるなど、普段からの生活習慣が認知症のリスクを下げることに繋がります。

フレイル予防も認知症予防につながります。詳しくはこちら ⇒



やってみよう！脳トレ(コグニサイズ)

コグニサイズは認知症予防のための頭を使いながら体を動かす運動です。



その場で足踏み
右横・左横に
ステップ



3・5の倍数で拍手
足し算、引き算、しりとり
野菜の名前を言う など

☆健康づくり・介護予防のための教室等

- ・ 脳健康教室
まんてん脳トレ教室、スマホde脳いきいき講座
- ・ 運動教室
筋力向上トレーニング事業、元気高齢者体操教室
- ・ フレイル予防教室
- ・ 生活習慣病の予防及び重症化予防の取組
健康教育・健康相談等
- ・ 地域サロンへの活動支援
健康講話、軽体操、脳トレ、
健康運動指導士による運動指導等



まんてん脳トレ教室



地域サロン

運動や交流を中心
とした活動を行っ
ています。

認知症と難聴との関係性

難聴は、認知症のリスクの一つとされています。

聞こえづらさ ⇒ 周りとのコミュニケーションがとりにくい
会話がうまくできない
閉じこもりがちになりやすい



⇒ 認知症のリスクが
高くなる可能性あり

※聞こえづらさ等気になることがあれば、早めに耳鼻科の医師への相談をお勧めします。
まずは、耳の聞こえチェックをしてみましょう (P.18)。

耳の「聞こえ」チェックリスト

加齢により大事な音が聞こえにくくなると、生活に影響を及ぼし、認知症やうつ病のリスクが高まります。聞こえづらさを感じたら、早めに対処しましょう。

質問項目	はい	いいえ
(1)会話をしているとき、聞き返すことがよくありますか		
(2)相手の言った内容を聞き取れなかったとき、推測で言葉を判断することがありますか		
(3)電子レンジの「チン」という音や、ドアのチャイムの音が聞こえにくいと感じることがありますか		
(4)家族に、「テレビやラジオの音量が大きい」とよく言われますか		
(5)大勢の人がいる場所や周りがうるさい中での会話は、聞きたい人の声が聞きづらいと感じますか		

☆1つでも○が付いた方、ご自身の「聞こえ」が気になる方は、耳鼻咽喉科医師への相談をお勧めします。

【相馬郡内 耳鼻咽喉科の医療機関】

(令和8年4月1日現在)

医療機関名	住 所	電話番号	標準聴力検査	語音聴力検査
大町病院	原町区大町 3 丁目 97	24-2333	○	○
南相馬市立総合病院	原町区高見町 2 丁目 54-6	22-3181	○	
若盛耳鼻咽喉科医院	原町区二見町 1 丁目 43	23-3387	○	
みみ・はな・のど荒川クリニック	相馬市中村字荒井町 34	36-3387	○	

標準聴力検査：ヘッドホンを装着し特定の周波数や音量の音を聞き取れるか測定する検査
 語音聴力検査：音声の聞き取り能力を評価する検査。聴力の異常や補聴器適合などを確認
 ※詳しくは、医療機関にお問い合わせください。

【高齢者補聴器購入費助成事業】

補聴器の購入に要する費用の一部を助成しています。

対象者：65歳以上で、聴力レベルが中等度で耳鼻科の医師から必要と認められた方
 ※申請には医師の意見書等の要件があります。

購入前に必ず市へご相談ください。(長寿福祉課 24-5239)



詳しくはこちら ⇒

