

## 健康な脳を保つ秘訣は、毎日の心がけにあります

認知症を予防するために、脳をすこやかに保つ生活を始めませんか？  
ポイントは「脳を使う生活」です

### 人にたよらない生活を

お金の管理や計画の運営などを人任せにせず自分で行いましょう。脳は使わないとどんどん衰えます。



### 新しいことに挑戦する

毎日同じ生活に慣れてしまうと、脳の意思決定をつかさどる部分・前頭前野が刺激されず、脳の機能が衰えます。生涯にわたる趣味や仕事を持ち、常にレベルアップを心がけましょう。



### 健康なからだを保つ

ケガや病気による寝たきりは認知症の原因にもなります。からだ健康であれば脳も健康になります。



### 人づきあいは大切に

人と交流すると脳が活発に動きます。家族や友人と会話を絶やさない毎日を過ごしましょう。



資料：社会保険出版社より  
京都市西京区地域介護予防推進センター

## 地域のお宝情報

西京医師会 区民公開講座 2022  
**生き方を選ぶってむずかしい!?**  
～どう決める?誰が支える?～

**第一部** 講演「人生の最終段階について考える」  
そかべ医院 曾我部俊介先生

**第二部** パネルディスカッション  
「自分らしく生きる」を支える

当事者のご家族、訪問看護師、ケアマネージャー、医師

令和4年 **11月5日(土)** 午後2時～午後4時

場所：京都市西文化会館ウエスティ ホール

入場無料 定員200名

※参加者多数の場合は抽選となります

申込  
方法

西京医師会事務局 ☎075-874-7708  
FAX 075-874-6277  
FAX または電話にて氏名・住所・電話番号を  
お知らせ下さい(締め切り 10/17)

### 一今月の事業所紹介

## 訪問介護まごのて嵐山

障がいのある方も高齢者の方も住み慣れた地域でその人らしく!を理念に  
介護福祉士やホームヘルパーが自宅を訪問し、自立した在宅生活を送れるよう  
お手伝いさせていただきます。



〒616-0016

京都市西京区嵐山東海道町46番地3

訪問介護まごのて嵐山

TEL 075-279-0039