



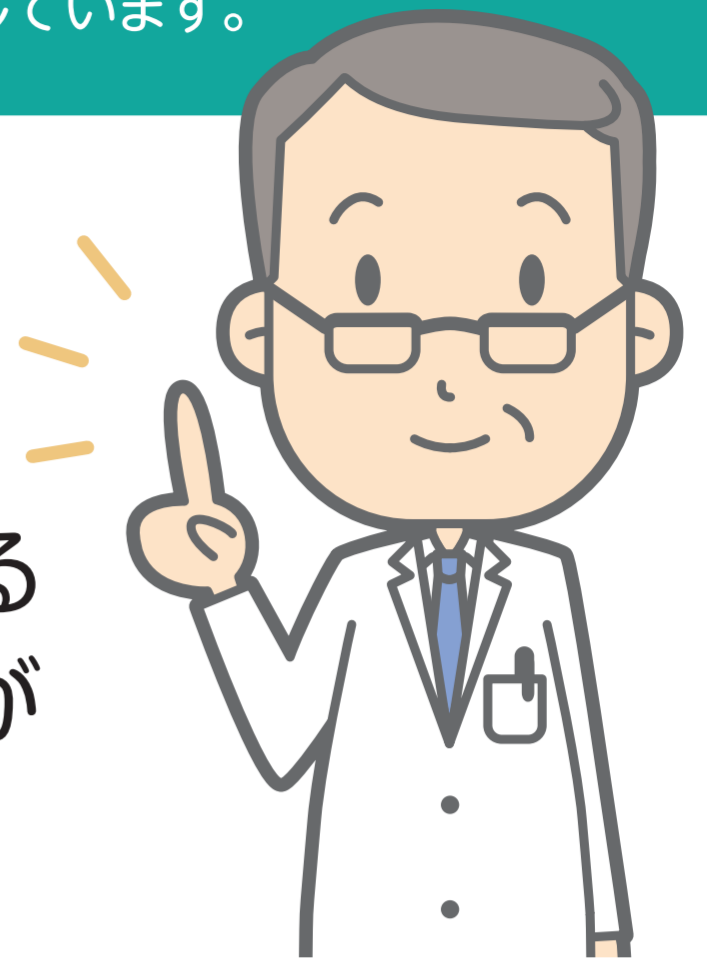
沖縄県介護保険広域連合

11月11日は、「介護の日」です。

私たち沖縄県介護保険広域連合は29の市町村の介護保険を運営しています。

認知症とはどんな病気？

認知症とは、記憶障害やさまざまな状況に対する判断が不適切になるなど、生活する上での支障が少しずつ増えていく脳の病気です。



認知症を予防するためにできること

認知症のリスクを高める習慣は「あまり食べない」「あまり体を動かさない」「あまり外に出ない」です。予防のための3原則を実施しましょう。

認知症
予防①

よく食べる

1日10品目をバランスよく食べて
脳を活発に！

栄養状態の低下は老化を加速させ、
認知機能の低下のリスクを高めます。



認知症
予防②

よく体を動かす

軽く汗をかく程度のウォーキング
を日課に！

引き算をしながら散歩、しりとり散歩
は頭も使うので認知機能の維持・向上
に役立ちます。



認知症
予防③

よく外に出る

社会に参加しましょう！

ボランティアや地域の催し、趣味の
グループ活動や、同好会、健康教室
に思い切って参加しましょう。



いつまでも
みんな元気で！

