

# 刈谷中央地域包括支援センター便り



## 秋号

〒448-0024 刈谷市下重原町3-120  
高齢者福祉センターひまわり内  
電話23-0280 FAX25-2498

## 今回のテーマは認知症予防



認知症予防に良いとされている食事・活動を紹介していきます。

### 食事

野菜・果物に含まれるビタミンC、E、βカロチン、魚に含まれるDHA、EPA、赤ワインに含まれるポリフェノールが良いと言われています。ただし偏りなく、バランスよく食べることが重要です。

### 運動

週3回以上の有酸素運動が良いとされています。外出が難しい場合には、ラジオ体操を取り入れてみてはいかがでしょうか。安全な環境整備をしてから、無理せず行ってください。

### 睡眠

30分未満の昼寝、起床後2時間以内に日光を浴びると良いと言われています。



### 会話

人と接することが大切です。今、話題のリモートを取り入れてみるのも良いのではないのでしょうか。

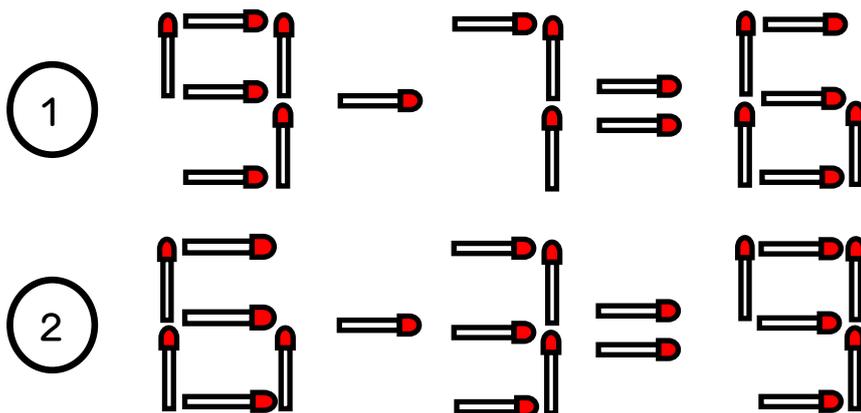
### 知的行動

文章を書く・読む、ゲームをするなどしてみましょう。

知的行動として、マッチ棒並び替えクイズに挑戦してみましょう。

ルール

マッチ棒を1本だけ動かして、正しい式にしてください。



# 刈谷中央地域包括支援センター

地域包括支援センターは、高齢者のみなさんが住みなれた地域で、安心して自分らしい生活を続けられるように支援する「身近な相談窓口」です。

## 窓口紹介

所在地：刈谷市下重原町3-120(高齢者福祉センター ひまわり内)

TEL：0566-23-0280

FAX：0566-25-2498

受付時間：月～金(祝・年末年始除く) 8:30～17:15

## 事業内容

- ・介護保険に関する相談に応じます。
- ・高齢者のみなさんの権利をまもるための支援をします。
- ・高齢者のみなさんが住みやすいまちづくりをめざし、ネットワークづくりに取り組みます。
- ・介護保険以外にも高齢者のみなさんの生活に関するさまざまな相談にのっています。

## 相談方法

・電話 ・FAX ・来訪 ・訪問等。

・相談内容および個人情報厳守されます。安心してご相談ください。

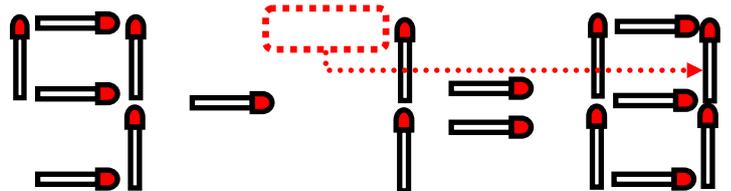
## 【担当地区】

小学校区	町名
きじょう 亀城小学校	・司町 ・城町 ・寺横町 ・銀座 ・広小路 ・新栄町 ・豊田町 ・熊野町 ・逢妻町 ・八幡町 ・宝町
ころもうら 衣浦小学校	・元町 ・港町 ・天王町 ・浜町 ・衣崎町 ・御幸町 ・松坂町 ・中島町 ・中川町 ・大正町 ・富士見町

答え

1

$$9 - 1 = 8$$



2

$$8 - 3 = 5$$

