

北区西部いきいき支援センター 公式LINE配信中



友だち 募集中

LINE ID : 623nntuy

二次元コード
読み込んで
ね!

北区社会福祉協議会
マスコットキャラクター

ふくちゃん



きたちゃん



<https://lin.ee/JaeNLUa>

月2回程度、健康情報や
イベント案内をお届けします



登録するとこんなこともできます!

月初めに今月の
予定を送ります!

ホームページの
確認も簡単!

LINEトーク画面から
いきいき支援センターへ
電話ができます!



大杉・川中・金城・光城・清水にお住いの方
北区西部いきいき支援センター

所在地 : 北区清水四丁目17-1北区役所1階
電話番号 : 915-7545
FAX番号: 915-2641

味鋺・楠・楠西・西味鋺・如意にお住いの方
北区西部いきいき支援センター分室

所在地 : 北区中味鋺三丁目414
電話番号 : 902-7232
FAX番号: 902-7233

名古屋市 **もの忘れチェックリスト**

をやってみよう!!

同じことを言ったり聞いたりする		財布などを盗まれたという	
物の名前が出てこなくなった		ささいなことで怒りっぽくなった	
置き忘れやしまい忘れが目立ってきた		蛇口・ガス栓の締め忘れ、	
以前はあった関心や興味が失われた		火の用心ができなくなった	
だらしなくなった		複雑なテレビドラマが理解できない	
日課をしなくなった		夜中に急に起きだして騒いだ	
時間や場所の感覚が不確かになった			
慣れたところで道に迷った			

3つ以上は要相談

1人で悩まず、「もの忘れ検診」**無料**を受けましょう!

「認知症チェックリスト」(愛知県・国立長寿医療研究センター作成)から抜粋

認知症予防3つの原則を実践しよう!!

原則1 よく食べよう

1日10品目をきちんと食べよう



原則2 よく歩こう

歩幅を広げて姿勢よく歩こう



日中の活動がよい睡眠リズムをつくる

眠れない、途中で目が覚めるなど慢性的な睡眠不足は認知症を招きやすいです。日中に歩くなど軽い運動をすると、心地よい疲労感で熟眠感につながります。

原則3 よく外に出よう

外に出る機会を増やすことが大切

地域行事や地域支えあいなどのボランティアに協力して地域のネットワークづくりに参加しよう。福社会館や生涯学習センターもぜひご利用ください。