

おだやかふえ



“おだやかふえ”とは

「おだやか」な気持ちで「カフェ」のようにお茶を飲みながら介護などのお話ができる場所になるようお願いを込めました。

情報交換や講話などを通して、みなさんが自由に交流できる場所です。

開催日時(隔月開催 第4水曜日または第4土曜日)

R7 5.28 (水)

開催終了 (土)

9.24 (水)

R7 11.22 (土)

R8 1.28 (水)

3.28 (土)

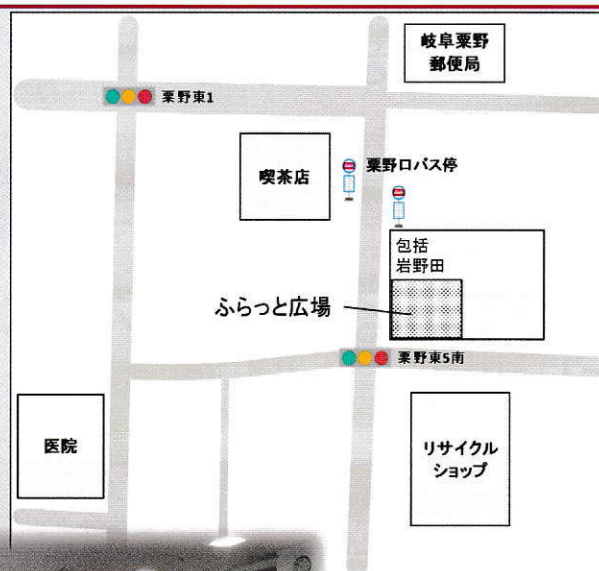
10:00～11:30

ふらっと広場

岐阜市栗野東5-173-1

認知症の当事者の方や
介護をしている方、
介護を経験した方など、
お住まいの場所に関わらず
どなたでも気軽にご参加ください！

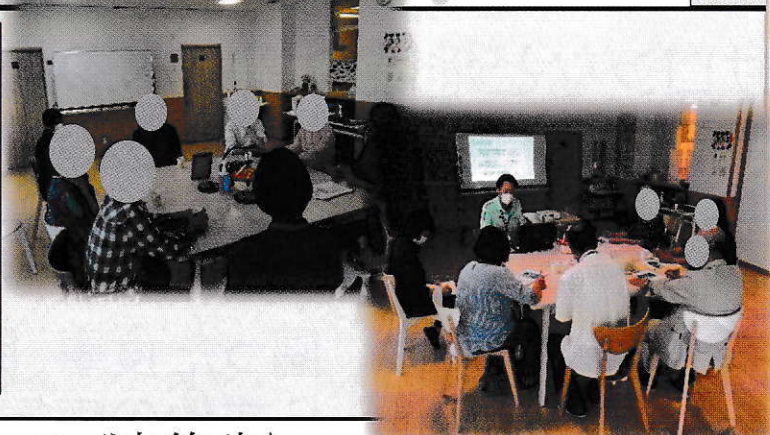
※参加希望の方は事前にご連絡ください



ミニ講話を開催しています

認知症ケアの方法や症状等に関する講話を、日々認知症の方々を支援している認知症グループホームの職員の方を講師にお迎えして開催しております。

(内容が変更になる可能性があります。ご了承下さい)



〈問い合わせ/連絡先〉

岐阜市地域包括支援センター岩野田

☎ 058-214-4640

認知症予防に

生活習慣を見直してみましょう！

65歳以上の高齢者人口がピークを迎える2040年には、認知症患者が584万人、軽度認知障害は613万人で、65歳以上の6～7人に1人が認知症になると言われています(令和6年度版 高齢社会白書:厚生労働省)。

認知症は誰もがなる可能性のある身近な病気です。

認知症の予防には、生活習慣を見直し、改善していくことが大切です。

① バランスの良い食事



野菜や果物、魚などを積極的に摂り、バランスの良い食事を心がけましょう

② 適度な運動



自宅でできる筋力トレーニング、散歩などを習慣にしてみましょう

③ 社会交流



サロンなど地域の集いへ参加をし、いろいろな方と交流をする機会を持ちましょう

※WHOガイドライン参照



偏った食事、閉じこもりなどは認知症に限らず他の病気にもつながる可能性があります。まずは出来ることから始めて、これからも健康的な生活の継続を目指しましょう！