

頭を使って心も体も
いきいき元気に！

今日からできる「3つの脳活」

認知症予防 ○×クイズ

Q1 散歩などで体を動かすことは
認知症の予防に役立つ

○ ×



Q2 家族や友人と会話することも
脳へのよい刺激になる

○ ×



Q3 もの忘れが気になっても誰にも
相談せずひとりで悩めばよい

○ ×



Q4 好きなことや趣味を楽しむこと
も健康づくりにつながる

○ ×



答え ○ ← 正しい / × ← 間違い / ○ ← 正しい / ○ ← 間違い

体を動かす

散歩や体操など無理のない運動を
毎日少しずつ続けましょう

人と話す

家族や友人とのおしゃべりが
脳をいきいきさせます

頭を使う

クロスワードや読書
囲碁や将棋なども効果的です

見守り相談室をご存じですか？

どこに相談したらいいのかわからない・・・と困ったら！
見守り相談室では年齢や性別、障がいの有無にかかわらず
専門の相談員が対応いたします

LINE相談を受付しています→



【発行】高齢者の身近な相談窓口「包括・ランチ」

名称（担当地域）	でんわ	ファックス	所在地
城東区 地域包括支援センター （担当地域：榎並・聖賢・ 鯉江・成育）	6936-1133	6935-8737	城東区中央2-11-16 （城東区在宅サービス センターゆうゆう）
蒲生ランチ （担当地域：成育）	6935-0577	6935-0677	城東区成育5-22-16 （和光）
鯉江ランチ （担当地域：鯉江）	6931-3825	6931-7570	城東区今福東2-2-25 （城東園）