

# 手づくり人形劇で 伝える食育

なんでもたべるげんきなこ



▲食事バランスの話をしている柏木保育園の園児と保護者

◎私たちは、紙芝居・人形劇等を使って食育の啓発をしています。

食べ物にはいろんな仲間があるんですよ。なんでも好き嫌いなく食べると良いうんちが出ます。



■保育園で食育の啓発を行いました。保護者の方から、『親として何でも食べられるように気をつけないとあかんなあ。』という声がありました。

問い合わせ

健康推進連絡協議会事務局(健康推進課内)  
☎ 65-0703 FAX 63-4591

# 介護予防を**はじめま**ひょう!

◎認知症予防でいつまでもイキイキと

認知症ってなに？

認知症は、脳の知的機能が低下して、日常生活に支障をきたす状態のことをいいます。老化現象と思われがちですが、脳の障害によって起こる「病気」です。

どんな症状があるの？

認知症には必ず起こる症状があります。気になる症状があれば、早めに認知症の専門医に相談しましょう。

【主な症状】

- ◆新しいことが覚えられなくなる
- ◆物事の段取りが立てられなくなる
- ◆道具の使い方や着替えの仕方がわからなくなる
- ◆よく知っている人や物の名前が出てこなくなる
- ◆人や物を見ても、誰か何かわからなくなる



認知症を防ぐ・進行を遅らせるためには？



健康な脳を保つポイントは「健康なからだ」と「脳を使う生活」です。

【健康なからだ】

ケガや病気による寝たきりは、認知症の原因になります。からだ健康であれば、脳も健康になります。無理なくできる運動・体操を続けましょう。

【脳を使う生活】

お金の管理や様々な計画を人任せにせず、自分で行いましょう。

生涯にわたる趣味や仕事を持ち、新しいことにもどんどん挑戦しましょう。

家族や友人、知人と会話を絶やさない毎日を過ごしましょう。

問い合わせ

介護福祉課 介護予防認定係  
☎ 65-0697・0699  
FAX 63-4085