



もっと知ろう！ 認知症

9月は認知症月間です。認知症に関する理解を深めるための啓発活動が全国で行われています。認知症になっても自分らしく暮らしていくために、どうすればいいのか考えてみませんか？

認知症とは？

認知症は、加齢とともにだれでもかかる可能性がある身近な病気です。さまざまな原因により、脳に変化が起こり、それまでできていたことができなくなり、生活のしづらさが現れる状態をいいます。

最近こんなことはありませんか？

置き忘れや探し物が増えた？



何度も同じことを聞き返したり、話したりする

水道の締め忘れや電気の消し忘れが増えた



同じものを何度も買ってくる

気になることがあれば、かかりつけ医・お近くの地域包括支援センター・区役所などに相談しましょう。

認知症予防のポイント

生活習慣を整えたり、フレイル予防に取り組んだりすることが認知症予防につながります。

認知症予防のためにできる3つのこと

①人との交流
人との交流は脳への良い刺激になります！



②バランス良い食事
主食・主菜・副菜をバランス良く3食食べましょう！

③定期的な運動
毎日少しずつ体を動かしましょう！

8 2026 AUGUST

日	月	火	水	木	金	土
						1 運・食・交
2 運・食・交	3 運・食・交	4 運・食・交	5 運・食・交	6 運・食・交	7 運・食・交	8 運・食・交
9 運・食・交	10 運・食・交	11 山の日 運・食・交	12 運・食・交	13 運・食・交	14 運・食・交	15 運・食・交
16 運・食・交	17 運・食・交	18 運・食・交	19 運・食・交	20 運・食・交	21 運・食・交	22 運・食・交
23 運・食・交	24 運・食・交	25 運・食・交	26 運・食・交	27 運・食・交	28 運・食・交	29 運・食・交
30 運・食・交	31 運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交

9 2026 SEPTEMBER

日	月	火	水	木	金	土
		1 運・食・交	2 運・食・交	3 運・食・交	4 運・食・交	5 運・食・交
6 運・食・交	7 運・食・交	8 運・食・交	9 運・食・交	10 運・食・交	11 運・食・交	12 運・食・交
13 運・食・交	14 運・食・交	15 運・食・交	16 運・食・交	17 運・食・交	18 運・食・交	19 運・食・交
20 運・食・交	21 敬老の日 運・食・交	22 国民の休日 運・食・交	23 秋分の日 運・食・交	24 運・食・交	25 運・食・交	26 運・食・交
27 運・食・交	28 運・食・交	29 運・食・交	30 運・食・交			