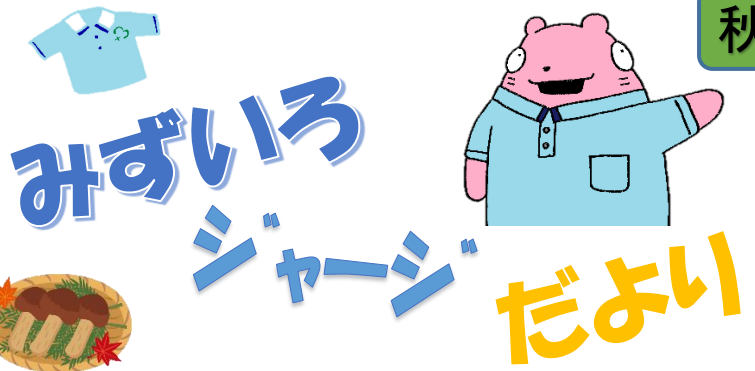




2017年

11月



秋

みずいろ
「ジャージ」
だよ!

～認知症予防～

皆さん！歯の噛み合わせは大丈夫ですか？

● 物を噛むと脳は刺激される！！

歯の働きは食べるという機能だけでなく、物を噛むことで脳を刺激するという事がわかっています。歯と歯を噛み合わせた時の刺激が、脳に伝わり、感覚や運動、また記憶や思考、意欲の活性化に繋がります。

● 歯を治療する事で記憶力が回復する！！

噛み合わせを悪いまま放ってませんか？必要な治療は後回しにせず、しっかり噛めるようになって、記憶力の回復を高めましょう。

● 知って得する認知症予防5つの対策

- ① バランスのとれた食生活を心がける
- ② 定期的な運動を取り入れる
- ③ 人と積極的に交流する
- ④ 知的な行動を意識した生活をする
- ⑤ 十分な睡眠をとる

高齢者あんしんセンターあおぞら ～活動報告

介護教室ではヨガの呼吸法と笑いの体操を取り入れた、**「笑いヨガ」**を行いました。民謡や楽しいお話を交えながらたくさん笑うことで、心も体も元気になれた一日でした。



ご注意！食欲の秋



医真会ふれあい祭りを開催しました！

平成29年9月9日（土）に医真会八尾総合病院駐車場で、ふれあい祭りが開催されました。

催し物のバターゴルフも大人気！地域の方々が、たくさん来て下さり、皆さんに喜んでいただけ スタッフ一同も楽しいひと時でした。



あおぞら

八尾市地域包括支援センターあおぞら
（校区高齢者あんしんセンターあおぞら）
在宅介護支援センターあおぞら
介護職員養成研修センター

072(948)8222
072(948)3375

広報担当：枚桐木・和氣