



健康課(田原福祉センター)
☎23局3515
市民生活課(赤羽根支所)
☎45局3114

脳を意識的に働かせ、
認知症を予防しましょう

幾つになっても「健康で自立した生活を送りたい」と誰もが願うものです。しかし、高齢になると身体の機能が衰え、介護が必要になることがあります。介護が必要となる主な理由は、脳卒中などの脳血管疾患、老衰、骨折、転倒、認知症などです。このうち、認知症や脳の老化の予防には、意識的に脳を働かせることが大切です。

効果的に脳をトレーニングは、複雑な計算よりも、単純な計算や音読の方が活発に働くと考えられており、毎日行うと効果的で、時間帯は朝が適しているといわれています。

毎日の生活を工夫して、意識的に脳を働かせ、老化を予防しましょう。

- ・ 1日10分、集中して1桁〜3桁程度の簡単な足し算・引き算などの計算をする。
- ・ おしゃべりをしたり仲間と遊んだりしてコミュニケーションをとる。
- ・ 新聞を声を出して読む。
- ・ 家計簿をつける。
- ・ 文章を書く。
- ・ 指先を使う。

【介護予防教室】

田原市では、各校区の市民館などで各種介護予防教室を開催しています。

内容「体操、季節の行事、手工芸、音楽など 詳しくは直接お問い合わせください
福祉課 ☎23局4654



平成16年12月から「痴呆症」は「認知症」と呼ぶようになりました。

インフォメーション

事業名	月日・受付時間	場所	対象者・内容など
母子健康手帳交付	毎週月曜日(祝日を除く) 午後1時30分～3時	田原福祉センター	妊娠届出書を発行された方
	随時(土・日・祝日を除く) 午前8時30分～午後5時	赤羽根支所	
ちびっこランド	5月31日(火) 午前9時～10時30分	田原福祉センター	就園前の乳幼児 育児相談、母乳相談 離乳食相談と歯科相談は予約制
健康相談	5月11日(水) 午前9時30分～11時	田原東部市民館	身体測定、育児相談、栄養相談、 成人健康相談ほか
	5月17日(火) 午前9時～11時30分	赤羽根福祉センター	
	5月20日(金) 午前9時30分～11時	衣笠市民館	
心とからだの健康相談	毎週月曜日(4月4日・5月2日を除く) 午前10時～11時30分	田原福祉センター	健康に関する相談、健診結果に関する相談

田原福祉センターで行う母子健康手帳交付日に都合の悪い方は、随時受け付けます。(土・日・祝日を除く午前8時30分～午後5時) 予約制のものは1週間前までにお申し込みください。乳幼児健診・予防接種・2歳児むし歯予防教室については、個人通知をします。

休日当直医

月日	当直医	電話番号
4月17日(日)	渡會医院	☎45局2516
	すずき歯科	☎23局0033
4月24日(日)	金武医院	☎22局3481
	山本耳鼻咽喉科	☎24局4100
	佐野歯科医院	☎22局0685
4月29日(祝)	河合医院	☎22局6133
	仲谷歯科	☎23局2327

月日	当直医	電話番号
5月1日(日)	かわせ小児科	☎22局1230
	きまた眼科	☎23局1092
	なかた歯科・小児歯科医院	☎23局1162
5月3日(祝)	北山クリニック	☎23局3946
	藤井歯科医院	☎45局2123
5月4日(休)	河合医院	☎22局6133
	赤石歯科クリニック	☎23局7300
5月5日(祝)	第2国見医院	☎23局2302
	花井歯科医院	☎23局1661
5月8日(日)	富永医院	☎23局1316
	かわい歯科	☎24局0080

診療時間▶ 医科 午前9時～午後5時 歯科 午前9時～正午
夜間またはかかりつけの医師が不在のときは
渥美病院▶ ☎22局2131