

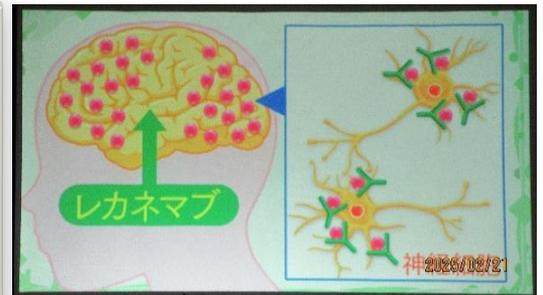
# ひたか ふくし だより



第107号 令和7年3月 発行 日高学区市民自治会社会福祉委員会

春とは言っても朝夕はまだまだ冷え込みますね。  
日高交流センターの紅寒桜は開花宣言はしましたが  
なかなか満開にはなりません。  
気温の寒暖差に注意して過ごしましょう。

2月21日（金）認知症予防講話が開催されました



アルツハイマー型認知症の  
新薬2種類(レカネマブ・ドナ  
ネマブ)が最近発売され使用  
できるようになったそうです。

田尻ヶ丘病院 脳神経内科 「徳元悠木 医師」を迎え、認知症予防についてお話を伺いました。専門的な知識を交えながら、予防に有効な食事や初期症状発見のポイントなど詳しく説明して頂きました。やはり、早期発見・早期対応により本人の苦痛や家族の介護負担を軽減することが期待できるそうです。

認知症の方が住み慣れた地域で安心して暮らすためには、本人と介護者を地域全体で支えていく必要があるということでした。

## 《認知症の予防に有効と考えられる食事》

- 青魚（イワシ、アジ、サバ、ニシン、サンマなど） n-3系多価不飽和脂肪酸
- 緑黄色野菜・果物 ビタミンC、ビタミンE、ポリフェノール
- コーヒー・緑茶 カフェイン
- 地中海食 オリーブ油、ナッツ
- 適度な飲酒 アルコール、ポリフェノール

福祉に関するご相談お問合せ

日高学区市民自治会社会福祉委員会

交流センター内 ☎43-1250 （担当） 神永・鈴木