



認知症について②



宮崎看護師

皆さんこんにちは。
前回に続いて今回は認知症予防についてお話しします。

☆予防 ①生活習慣の予防・治療
肥満・糖尿病・高コレステロールは血流の不足、脳の機能低下につながります。

②バランスの良い食事
緑黄色野菜や果物を意識して摂るようにしましょう。
また青魚の脂「DHA」「EPA」や、調理によく使う「オリーブオイル」「エゴマ油」「アマニ油」なども予防につながります。



③人間関係を普段から円滑にしておく
積極的に趣味を楽しんだり人とかかわり、いきいきと活発に日々を過ごしましょう

④活動思考を単調にしない。
脳によい刺激を与える。無理な脳トレや難しい問題では脳の前頭部分の血流は盛んにならないので簡単な問題でストレスなく行いましょう。

◎問題です 県名に「山」の字が入っている県を全て答えましょう

- ① () 山県 ②山 () 県 ③山 () 県
- ④ () 山県 ⑤山 () 県 ⑥ () () () 県

☆答えは一番下にあります



診療予定表

午前 8時30分～12時30分
午後 15時00分～19時00分

	月	火	水	木					金	土			
	谷口	谷口	谷口	2日	9日	16日	23日	30日	谷口	4日	11日	18日	25日
午前	谷口	谷口	谷口	代診	代診	谷口	休診	谷口	口	杉村	代診	杉村	代診
午後	谷口	谷口	谷口	QRコード					谷口	玉野診療所 QRコード			
	谷口	谷口	谷口										

注)11/8(水)～11/13(月)まで谷口医師はお休みです。
上記期間中は岡山協立病院の医師が代診いたします。

【マスク着用のおねがい】

感染予防の観点から当診療所を受診される際には、マスク着用をお願いします

モロッコ地震支援バザー 開催のお知らせ

とき:11月11日(土)14:00～15:00

場所:玉野診療所駐車場

雨天中止

衣類や日用品、食器など
沢山集まっています。
短い時間ですが、ぜひお越しください。
注) 駐車場には限りがありますので
自転車などでおこしてください。



休診日 **11/3(金祝)、11/5(日)、11/12(日)**
11/19(日)、11/23(木祝)、11/26(日)