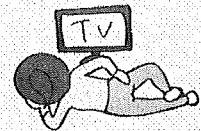


# 認知症になる一番の原因は

## 運動不足！？



### 運動不足は認知症になる？

認知症全体の7割を占めているアルツハイマー型認知症の一番の原因は、運動不足だということが、2011年アメリカの研究で分かっています。週に1回以上運動した人は、アルツハイマー型認知症になるリスクが40%低くなるという研究結果が出ました！

### 運動をすると、脳にどんな良いことがありますか？

ドーパミンやセロトニン、ノルアドレナリンという、脳に良い物質が分泌されます。

こうした物質がでると、脳にとって良好な状態になるので、仕事や勉強のパフォーマンスが上がります！

### 認知症予防教室実施



認知症予防教室の参加や、高齢者お元気マップ・認知症医療情報をご希望の方は、介護予防センター菊の里までご連絡下さい。



### 「認知症の相談窓口」

- 白石区第2地域包括支援センター 011-837-6800
- 白石区保健福祉課保健支援係 011-861-2450
- 白石区介護予防センター菊の里 011-879-6012



©札幌市

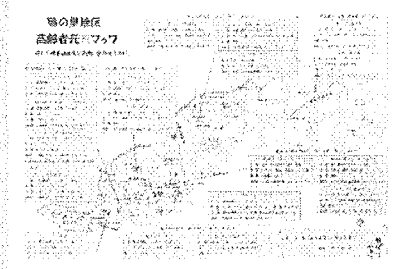
認知症予防のために

すべきこと！

気の合う仲間同士で、楽しみながら、地域の集まりや運動教室などへ出かけ

よう(\*^▽^\*)

「高齢者お元気マップ」



「認知症医療情報」

