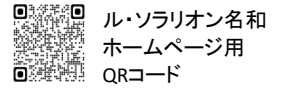


グループホームやまと なでしこだより

米子市淀江町佐陀1015-14
電話 0859 (21) 0371
E-mail gh-yamato@med-wel.jp



～グループホームやまと理念～

「住み慣れた地域で、出来る事を共に喜び合う愛あふれるグループホーム」

夏祭り

スイカ割りをされ、召し上がられました。



臨床美術

せせらぎのうちわを作られました。
涼しさが感じられる作品が出来ましたね。



お盆

お盆前に精霊馬づくりをされました。
お盆には、おはぎを作られ召し上がられました。



認知症予防

日本の認知症患者数は2020年に約600万人とされています。
2025年には認知症患者数は約675万人で高齢者の約5人に1人になると予測されています。
世界的に見ると2050年には約1億3000万人になると言われている認知症ですが予防は出来るのでしょうか？

◆認知症の予防法はあるの？

結論から言いますと、、、認知症の決定的な予防方法は現在まで確率されていません。
ですが、発症や進行を遅らせることが可能だということが分かってきたみたいです。

◆認知症の発症や進行を遅らせる方法

- ・生活習慣病を予防、治療する
- ・食生活を整える
- ・過度な飲酒・喫煙にならないよう気をつける
- ・趣味や生きがいをもつ
- ・活動・思考が単調にならないようみする
- ・日頃から家族や隣人、社会との人間関係を円滑にしておく
- ・よく歩き、運動する
- ・自分の健康管理は自分でする
- ・寝たきりやひきこもりにならないよう心掛ける
- ・病気や障害の予防、治療に努める