

## 認知症の進行予防や健康維持にはどうしたらいい？

糖尿病、高血圧、高脂血症、タバコ、過度の飲酒は認知症を悪化させるので要注意です。

認知症の発症、進行を遅らせるための生活習慣が大切です

### 適度な運動

- 30分以上の運動（週2、3回程度）
  - 無理なく行いましょう
  - 軽い有酸素運動
    - 【例】散歩、水中ウォーキング、体操など
- 脳を使うスポーツをやってみましょう
  - ゲートボール、ペタンクなど
  - 散歩しながらしりとり、数を数えるなど

### 食事のこと

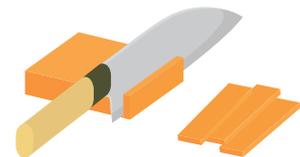
カロリーの取りすぎには気を付け、バランスの良い食事を心がけましょう。

- 塩分は控えめに
- 肉や魚、野菜もまんべんなく
- 水分をしっかりととりましょう



### 毎日の過ごし方

- 趣味や生きがいを見つける
  - 習い事（踊り、俳句、料理、園芸など）
  - 自分が若い頃の写真を見たり、懐かしい音楽を聴きましょう
  - 日記をつけてみましょう
- さまざまな人とつながり、積極的に交流するなど生活を楽しみましょう
  - 【例】喫茶店で近所の人と話すなど簡単なことから
- 日用品の買い物や調理を自分でやってみましょう
  - できない所は手伝ってもらいましょう。
- 睡眠をしっかりととりましょう
  - 眠りについて心配のある方はかかりつけ医に相談しましょう。
- 規則正しい生活をしましょう



### 健診は定期的に受けよう

今かかっている病気の通院を続けること、また定期的に健診を受けて健康を保つことも大切です。

## おいしく食べるために、口のお手入れが大切です

### 口のお手入れ

「歯周病予防」や「かむ力」、「飲み込む力」を高めることは、全身の健康につながります。

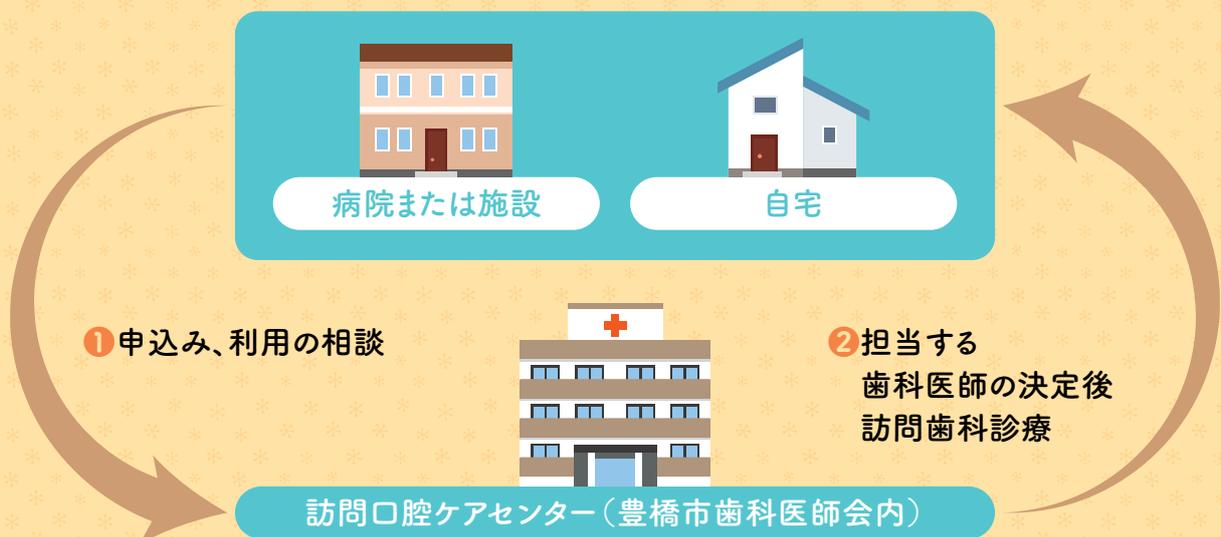
- 歯磨きやうがいを毎食後に行い、口の中を清潔に
- 食べ物はよくかんで、ゆっくり食事を
- 入れ歯のお手入れと定期的な点検をかかりつけの歯科医院にしてもらいましょう
- 年に2～3回の定期健診が大切です

### 歯科医師からのメッセージ

歯周病と認知症の関係は、様々な研究結果から明らかになってきています。定期的な歯科医院でのメンテナンスや毎日の正確なブラッシングによって認知症からのリスクを減らしていきましょう。知的機能が低下していくのが多くの認知症ですが、すべてが失われたわけではありません。失われた能力の回復を求めることも重要ですが、残された能力を大切にするとよいでしょう。

### 歯科医院へ行くことが難しい方は（訪問歯科診療）

寝たきりの高齢者や障害がある方で、歯科医院へ行くことが難しい方が対象です。ご希望の方は、まずかかりつけの歯科医院に相談しましょう。もしかかりつけ歯科医院の往診が無理なようでしたら、訪問口腔ケアセンター（☎26-8300 豊橋市歯科医師会内）へお問合せください。





小学校区	薬局名	住所	電話番号	休日
鷹丘	いずみ薬局 おだかの店	西小鷹野一丁目13-8	69-1666	日・月・祝
	キョーワ薬局 緑ヶ丘店	忠興二丁目14-17	39-4871	木土午後・日・祝
高師	さくら薬局	高師本郷町北浦74-3	39-7066	木土午後・日・祝
	バニラ薬局 高師店	高師本郷字北浦78-2	39-5621	木土午後・日・祝
多米	フジ薬局	多米西町一丁目4-21	65-1807	日・祝
つつじが丘	アイセイ薬局 つつじが丘店	つつじが丘二丁目7-25	69-1551	日・祝
	ココカラファイン薬局 つつじが丘店	つつじが丘二丁目29-16	69-3977	日・祝
	(有)佐藤薬局 つつじが丘店	つつじが丘二丁目28-13	63-3939	日・祝
	スギヤマ薬局 三ノ輪店	三ノ輪町字本興寺15-2	65-8761	無
中野	ココカラファイン薬局 草間店	中野町大原17-1	38-5450	日・祝
	山本調剤薬局	藤沢町107-1	37-1933	土午後・水・日・祝
野依	イオン薬局 豊橋南店	野依町字落合1-12	25-2051	無
花田	かめい調剤薬局 花田店	花田二番町79-3	34-1388	木・日・祝
	スギヤマ薬局 花田店	花田町字荒木49-1	34-7811	1/1・1/2
	みゆきファーマシー 羽田店	羽田町40-1	35-9583	日・祝
羽根井	(有)大沢薬局 白河店	白河町30-1	31-3255	木・日
	ゆたか調剤薬局 往完店	往完町往還東39-2	35-0551	月水土午後・日・祝
福岡	かまた調剤薬局	東橋良町23-1	38-8033	日・祝
	鳥居薬局	小池町原下30-3	45-5037	日・祝
二川	シーズ調剤薬局 二川店	大岩町字北元屋敷34-15	41-7171	日・祝
前芝	大井薬局 豊橋前芝店	前芝町西堤3-2	34-4757	日・祝
松山	神谷調剤薬局	駅前大通三丁目118先	51-1380	土・日・祝
	神谷薬局	駅前大通三丁目91	52-3282	土午後・日・祝
	黒田大学堂薬局	南松山町25	53-1331	日・祝
	(有)杉浦薬局	広小路一丁目38	52-1104	水・祝
	中央薬局	駅前大通一丁目46-1 豊鉄ターミナルビル1F	52-7488	日・祝
	中島薬局	東松山町136	52-5418	日・祝
	なかた調剤薬局	東松山町41-1	75-0171	日・祝
幸	神谷薬局 西幸店	西幸町字浜池42-8	38-7364	木・日・祝
	(有)グレープ やまざき薬局	西幸町字浜池51-17	29-8050	日・祝
	タートル薬局	西幸町字笠松32-1	39-5115	水土午後・日・祝
	タケダ薬局	西幸町字幸38	47-2525	日
	ナガオ漢方薬局	浜道町字百々池45-83	48-5677	日・祝
	みゆきファーマシー 豊橋店	西幸町字古並291-3	38-8722	木・日・祝
向山	ゆたか調剤薬局	向山台町8-6 グランビスタ向山1F	55-1440	日・祝
牟呂	(有)ピョンピョン薬局	牟呂外神町14-3	33-0262	日・祝
豊	ほのぼの薬局	春日町二丁目3-1	39-3183	日・祝
吉田方	かめい調剤薬局 吉川店	吉川町224-1	34-7217	日・祝
	ココカラファイン薬局 青竹店	青竹町字八間西17-1	33-3335	土・日・祝
	コトブキ調剤薬局 豊橋店	青竹町字八間西37-5	34-7630	土・日・祝
	スギ薬局 菰口店	菰口町三丁目25	34-7915	日・祝

令和7年12月現在