

「#大口町大好き」が日本全国を走ります

皆さんもSNSに投稿をする際は、「#大口町大好き」を付け、大口町の魅力発信にご協力ください！



シティプロモーション事業の一環で、大口町の魅力を広く発信することを目的に、運送トラック用プロモーションステッカーを作成しました！

トラックを所有する町内企業様ら社のご協力のもと、プロモーションステッカーを付けたトラックが東海地方を中心に全国各地を走ります！

プロモーションステッカーにご協力いただける企業様がおみえでしたら、まちづくり推進課までご連絡ください。

問合せ先 まちづくり推進課 ☎95-1614



東海理化サービス株式会社様



福玉精穀倉庫株式会社様



アソートロジテック株式会社様



ヤマザキマザック運輸株式会社様



株式会社レーベン様

高齢者と障がい者の総合相談窓口 大口町地域包括支援センター便り



認知症予防で いつまでも元気に！

2025年に65歳以上の5人に1人が認知症になるといわれています。認知症予防や認知症になっても進行を緩やかにする方法を紹介します。

認知症を予防するために今日からできること

①運動習慣をつける
散歩など、1日30分以上の運動を週に3回から4回おこないましょう。運動しながらしりとりをする等、運動に頭の体操を組み合わせることで認知症予防に効果があります。いきいき100歳体操等、地域でおこなっている体操教室もあります。

②おかずをしっかりとバランスよく食べる
ご飯やめん類に、魚介類・肉・卵といったたんぱく質・抗酸化ビタミンが多く含まれる緑黄色野菜を毎日3食同じ時間に規則正しく食べましょう。また、段取りを考えながら料理することは脳の活性化につながります。

③社会活動に参加する
趣味、ボランティア等、社会の中で役割を持つことも効果的です。

④他者との交流の機会を持つ
コナ禍のため、密な交流は避け、電話などで家族や友人とお話ししましょう。

認知症の早期発見・早期治療
①認知症の原因になっている病気がある場合は治療できることがあります。

②早めに相談し服薬することで、認知症の進行や症状を緩和できることがあります。

③症状が軽いころから向き合うことで、これまでの日常生活を維持する準備をすることができます。

次のような症状が見られる場合は、認知症かもしれません

- いつも探し物をしている
- 話のつじつまが合わない
- 約束の日時や場所を間違える
- 趣味や好きな物に興味を示さない
- 蛇口、ガス栓の閉め忘れ、火の用心ができない
- 最近気力がなく、元気がない

問合せ先

大口町地域包括支援センター
☎94-2227