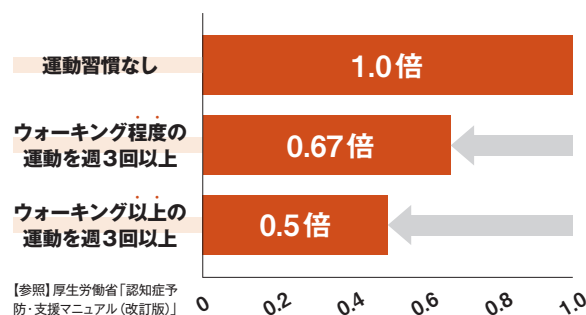


Graph アルツハイマー型認知症の危険度



週2回以上の運動習慣で発症リスクの低減目指す

身体の健康と脳の健康は大きく関係しており、定期的な運動習慣をもつ人は、そうでない人と比べて「アルツハイマー型認知症」になりにくいことが明らか

有酸素運動

▶ 水泳／エアロビクスなど

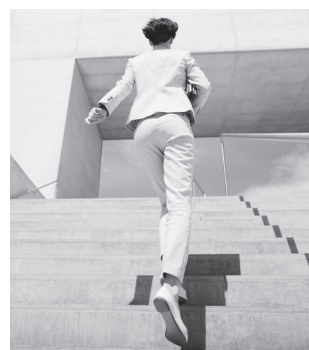
筋力強化

かになっています。バランスの取れた食事と合わせ、ウォーキングなどの有酸素運動を1日60分程度行うことで、その発症原因となる高血圧症や糖尿病などの生活習慣病のリスクを下げることで、認知症予防の効果を高めることが可能です。

厚生労働省は運動の目安について、18歳から64歳の成人で週2回以上／1回30分以上を推奨しています。適切な運動習慣を身につけるコツは、無理せず続けること。認知症予防は早く始めて損はありません。将来の発症リスクを下げるため、今から自分のペースで運動を始めてみませんか。

Let's TRY! 忙しくてもできる！ながら運動のススメ

① 通勤しながら ② TV 見ながら ③ 座りながら



積極的に階段を使う。手前のバス停で降りて歩く。通勤電車で立ちながらかかと上げなど。



テレビを見ながら、片足ずつ交互に太もも上げ。つま先やかかと上げなど。



お腹に力を入れながらゆっくり呼吸する。姿勢よく座り片足ずつ水平に伸ばし5秒キープ。

生活習慣と大きく関わる認知症。予防は、何歳から始めても早すぎることはありません。将来の自分のため運動を習慣化し、認知症を予防しませんか。

問 高齢障がい福祉課 ☎22-7762

認知症予防

始めるに早すぎることはない！ 若い頃から始める

福智町商工会

ふくちプレミアム商品券

プレミアム率

20%

購入申込期間

6/1木 → 23金 17時まで

10,000円で12,000円分の商品券

※ 16歳以上のかたで、1人5冊（5万円）まで申込可能。

申込方法



今月号の折込チラシの裏にある「商品券購入申込書」を郵送するか、右下の二次元コード（町商工会公式ホームページ）からお申し込みください。

自宅に届く「購入引換券」の受け取りをお願いします。なお、応募多数の場合は抽選を行い、当選者にはのみ引換券を発送しますので、ご了承ください。

指定日時・場所に「購入引換券」を持参し、商品券をご購入ください。家族による代理購入も可能。詳しくは、下記の「注意事項」をご確認ください。

引換詳細 期間 ▶ 7月30日 日 ～ 8月2日 金 / 場所 ▶ 福智町商工会

使用期間 令和5年8月1日 火 → 令和6年1月31日 金

注意事項

- ▶ 購入申込書の送付時は、郵便切手を貼って送付してください。
- ▶ 購入引換券の再発行はできませんので、大切に保管ください。
- ▶ 代理購入は、原則16歳以上の家族に限り可能。引換時には、購入引換券と代理人・申込者本人の「本人確認書（コピー可）」をご持参ください。
- ▶ 商品券は現金化できませんので、ご了承ください。

問合せ先 福智町商工会 ☎28-5055

※ 今年度は「ふくちプレミアムキャッシュレス商品券」も発行予定。（広報ふくち8月号で紹介）

商品券の内訳

【共通券（500円×22枚）】

▶ 全ての登録店舗で使用可能



【中小専用券（500円×2枚）】

▶ 下記の大型店では使用不可

スーパーセンタートライアル福智店
／ドラッグストアコスモス赤池店／ドラッグストアモリ赤池店／ドラッグコーエイ金田・方城店／スーパー川食赤池店

WEB申込はこちら



詳しくは、今月号の折込チラシをご確認ください！