

## 10月号は、認知症の豆知識

全国で認知症高齢者の数はどれくらいだと思いますか？  
2012年（平成24年）で462万人と推計されています。  
2025年（令和7年）には約700万人となり、65歳以上の高齢者の約5人に1人が認知症になるとの見込みです。



今や認知症は誰もがかかる可能性がある身近な病気なんです！

9月号の振り返り  
認知症の予防のポイントは  
脳を使う生活

- 健康なからだを保つ
- 新しいことに挑戦する
- 人づきあいは大切に

予防のためにも、規則正しい生活を心がけることや、人とのつながりを大切に過ごしましょう

参考文献：厚生労働省 認知症の人の将来推計について  
ほくほく北部 ほほえみ包括 お便り9月号

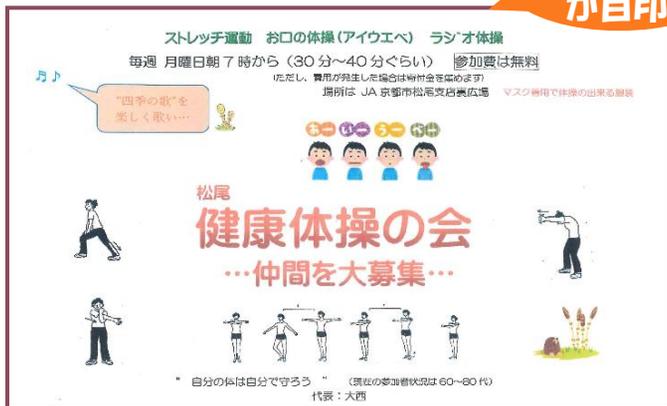
## 地域のお宝情報

### 松尾 健康体操の会

ストレッチ運動やお口の体操、ラジオ体操など健康づくりの運動に取り組んでいます！

— 仲間を大募集中です！ —

このチラシが目印



毎週 月曜日朝7時から（30～40分程度）

場所 JA京都市松尾支店裏広場

参加費は無料

（費用が発生した場合には寄付金を集めます）

### — 今月の事業所紹介 —

### カルチャー「遊」デイサービス

総合事業としての「短時間型デイサービス」とどなた様でも集える「知恵の輪サロン」の二本柱として活動しております。

また地域在住の子育て世代を対象としたワークショップ、デイサービスとサロンで生み出された作品をお披露目する作品展なども催しております。



〒616-0016

京都市西京区山田出口町 32-14

カルチャー「遊」デイサービス

TEL 075-391-5100