

# みんなで築こう 活力ある長寿社会

☆9月15日は「老人の日」、9月15日～21日までの1週間は「老人週間」です。

## ～ご長寿おめでとうございます～

平成21年9月1日現在

高 浜 長 寿 者 番 付 (上位5名 生年月日順)	
女 性	男 性
神 谷 エ イさん (青木町) 103歳	野々山 市太郎さん (春日町) 98歳
杉 浦 サ ヨさん (屋敷町) 103歳	山 脇 闇 平さん (豊田町) 98歳
榊 原 き ぬさん (碧海町) 102歳	石 川 孝 一さん (春日町) 97歳
戸 田 りつ子さん (二池町) 102歳	石 川 敏 治さん (春日町) 96歳
山 田 い ねさん (芳川町) 101歳	石 川 信 男さん (稗田町) 96歳

### ☆「愛知県敬老金」支給対象者

県からの敬老金は、次の方へ支給されます。

数え100歳 (明治43年1月1日から明治43年12月31日生まれ) の方

### ☆健康長寿 ～認知症予防～

日本は世界一の長寿国です。健康的に年を重ねることができればよいのですが、一方ではそうした高齢化を反映して認知症の高齢者が増えています。現在、65歳の10人に1人、85歳の4人に1人が認知症といわれています。

自分が、家族が、いつまでもいきいきと暮らすために認知症を予防しましょう。

#### 認知症予防のための生活ポイント

<p>●人に頼らない生活を 掃除、買い物などの身の回りのことは、自分で行うようにしましょう。</p>	<p>●魚を食べる生活を 青魚に含まれる成分が脳の血流をよくしたり、動脈硬化を防ぐといわれています。</p>
<p>●人付き合いを大切に 人と交流すると脳が活発に働きます。家族や友人と会話を絶やさない毎日を過ごしましょう。</p>	<p>●野菜や果物をたっぷりと 野菜や果物に含まれる成分は、アルツハイマー型の認知症予防に効果があるといわれています。</p>
<p>●短い昼寝と運動を 短い昼寝 (午後1時～3時の間で30分程度) と夕方の運動は睡眠のリズムを整え、脳の健康に役立ちます。</p>	<p>●趣味をもとう 自分の好きなことの中で、少し難易度が高いことに挑戦しましょう。常に新しいことに挑戦する気持ちが脳の機能を高めます。</p>

健康長寿はみんなの願い。  
いつまでも若々しさを  
保ちましょう。



問合せ先：いきいき広場内保健福祉グループ ☎52-9871