

長島町地域包括支援センターだより

## コグニサイズで認知症予防！

コグニサイズとは、国立長寿医療研究センターが開発した認知（コグニション）と運動（エクササイズ）を組み合わせ、認知症予防を目的とした取り組みのことです。運動で体の健康を促すと同時に、脳の活動を活発にする機会を増やし、認知症の発症を遅らせることを目指したものです。課題がうまくできるということは、脳への負担が少ない事を意味

しますので、間違えた方が脳への負担が多く、より刺激を受けるということになります。運動の種類によってコグニステップ、コグニダンス、コグニウォーク、コグニバイクなど、多様な類似語があります。今回は実践しやすいコグニウォークをご紹介します。みなさんもコグニサイズに取り組んで、楽しみながら認知症予防に努めましょう！



◎問い合わせ先 長島町地域包括支援センター ☎ (86) 1153 [直通]

### 11月1日は「灯台記念日」 長崎鼻灯台を特別公開

串木野海上保安部は、灯台記念日関連事業として、明治30年4月8日の初点灯から、周辺海域を航行する船舶の安全を守り続けてきた長崎鼻灯台を特別公開します。

◎日時

11月3日（木） 午前11時～午後3時

◎実施内容

- ・灯台内部の公開
- ・全国の灯台写真パネル展示
- ・灯台の機器などの展示
- ・海上保安庁マスコットキャラクター「うみまる」の登場
- ・子ども限定じゃんけん大会
- ・海上保安庁制服の試着など

◎問い合わせ先

串木野海上保安部交通課  
☎ 0996 (32) 2362



### 11月は不法投棄防止強化月間です

県では、産業廃棄物の不法投棄などの根絶を図るため、毎年11月を「不法投棄防止強化月間」と定めています。

期間中は、不法投棄防止の啓発活動や不法投棄防止パトロールなどを強化しています。不法投棄は重大な犯罪です。この機会に一人ひとりが「不法投棄をしない。させない。見つけたらすぐ電話を」という意識を持ち、不法投棄のない住みよい地域をつくりましょう。

産業廃棄物の不法投棄を発見したら、お近くの地域振興局または県廃棄物・リサイクル対策課までご連絡ください。

◎問い合わせ先

県廃棄物・リサイクル対策課  
☎ 099 (286) 3810  
北薩地域振興局保健福祉環境部  
☎ 0996 (23) 3167

