

やっつく！知っつく！認知症予防

奈良市富雄東地域包括支援センター

記憶力向上と

脳トレ講座



①2026年2月6日(金)

14時～15時30分

会場：学園大和分館

(学園大和町1丁目187)

講座内容

認知症のことをもっと知ろう！

老化と予防についての解説

簡単な体験型ワークの実施

ベジチェック(推定野菜摂取量チェック) など

講師 明治安田生命保険相互会社
奈良支社

②2026年2月12日(木)

14時～15時30分

会場：三碓町公民館

(三碓3丁目3-24)

講座内容

ご存じですか？

運動が認知症予防に効果的なこと

認知症予防に対する理学療法

健康体操、脳トレ体操 など

講師 奈良県理学療法士会
理学療法士

開催協力：学園三碓地区社会福祉協議会

参加費：無料 持ち物：上靴

※どちらの会場も駐車場はありませんので
公共交通機関をご利用ください。

両日とも参加も可能です。参加したいお日にちを申し込み時にお知らせください。

お申込み・お問い合わせはこちら

奈良市富雄東地域包括支援センター

住所) 奈良市大倭町2-22



0742-52-2051

(土日祝を除く9時から17時)

※講座に関するお問い合わせは、公民館ではなく、地域包括支援センターにお願いします。

出張オレンジカフェ

いろんなひとが
みんな たのしく

学園大和分館

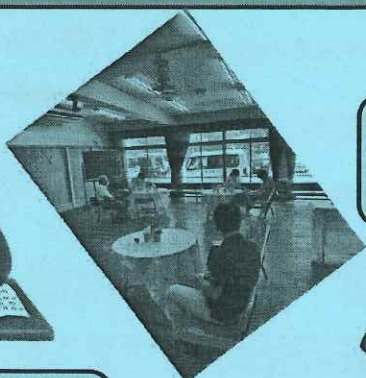
令和8年1月30日（金）

14:00～16:00

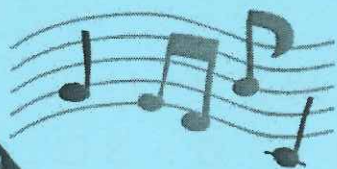
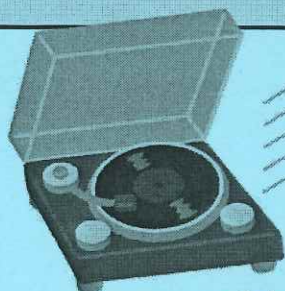
脳トレ



昔遊び



レコードコンサート



お茶やお菓子を食べながら
おしゃべりしたり
脳トレや昔遊び等を
楽しみましょう♪

ご自宅に眠っているレコードやカセットテープ等もご持参ください

地域包括の職員
による
介護相談も出来ます

お問い合わせ

奈良市富雄東地域包括支援センター
0742-52-2051 担当 越野



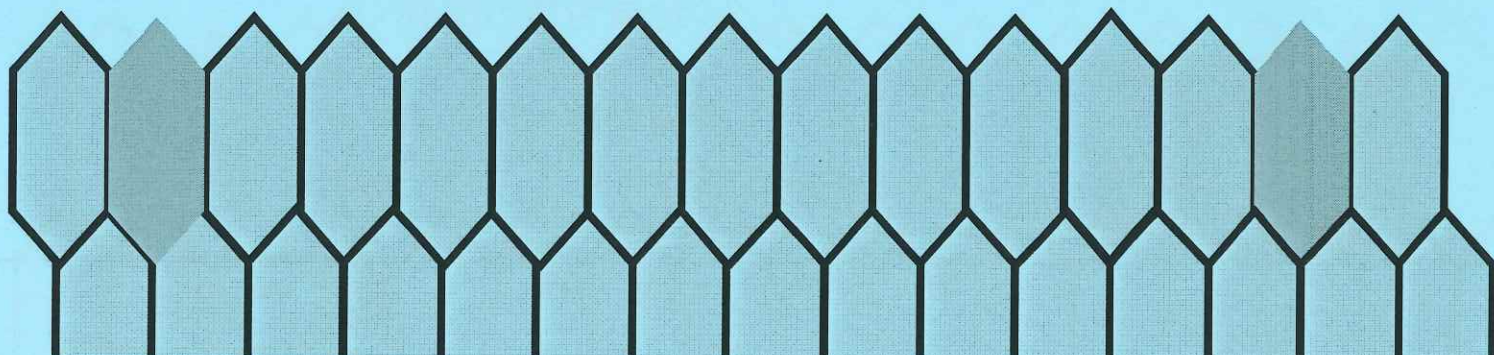
学園大和分館

学園前駅より ②①②⑥系統 学園大和町3丁目下車



* 近鉄学園前駅から「学園大和町五丁目」又は「西千代ヶ丘二丁目」行きバスに乗車し、「学園大和町三丁目」下車徒歩1分

オレンジカフェ はじめカフェは
毎月第4火曜 13:30~15:30
千代ヶ丘のはじめ食堂併設のカフェにて好評実施中♪



難聴を予防しよう

加齢に伴う難聴は、老化現象のひとつなので、誰にでも起こりうることです。

しかし、進行を遅らせる、加齢以外の原因を避けるという意味での予防は十分に可能です。

耳に優しい生活を心がける



大音量でテレビを観たり
音楽を聴かない



騒音など、大きな音が常
時出ている場所を避ける



騒音下で仕事をしている方
は耳栓をする



静かな場所で
耳を休ませる時間を作る

老化を遅らせるための生活習慣の見直し



生活習慣病の管理
栄養バランスのとれた食事



適度な運動



規則正しい睡眠



禁煙

早期発見、早期治療のために定期的に耳鼻咽喉科受診を！



耳鼻咽喉科で
聞こえの検査



早期に補聴器で
聞こえをサポート

健診がなくなる世代こそ、精密聴力検査が重要です！年に1回はかかりつけの耳鼻咽喉科で検査をしてみましょう。難聴対策が認知症を予防するために非常に重要です。

加齢性難聴は、老化による聴覚機能の低下なので、残念ながら根本的な治療法はありません。

大切なのは、できるだけ早期から補聴器等を使って、「聞こえ」を改善し、言葉を聞き分ける能力を最大限に発揮することです。

聴こえ8030運動

聴こえ8030運動とは？



80歳で30dBの聴力(または補聴器をした状態で30dBの聴力)を保つ国民啓発活動です。

歳を重ねて聞こえが悪くなるのは、「加齢性難聴」という変化です。放置せず耳鼻咽喉科で診察を受けましょう。



30dB未満 小さな声や囁き声もほぼ問題なく聴こえる

～40dB 小さな声や騒がしい場所での会話が聞きづらい。テレビの音が大きいと言われる。

～70dB 普通の会話が聞きづらく、聞き間違いが増える。自動車がすぐに近くに来るまで気づかない。

～90dB 大きな声も聞きづらい。ホームに入る電車の音や、トラックの音がなんとか聴こえる。

90dB以上 日常の音がほぼ聞こえない。

80歳で30dB 聞こえる人は30%以下

歳を重ねて聞こえが悪くなるのは、「加齢性難聴」という変化です。放置せず耳鼻咽喉科で診察を受けましょう。

加齢性難聴の放置は、**認知症**の発症リスクが高まります。

80歳で30dBの聴力を保つことができれば、高齢でも会話や音楽を楽しめ、豊かなシニアライフを過ごすことができます。

30dBの音が聴こえなければ、早めに補聴器を！

難聴が進行してからでは補聴器がうまく使えないことがあります。補聴器は定期的な専門家（補聴器相談医、言語聴覚士、認定補聴技能者）による調整が必要です。

※補聴器は、買ってすぐに使いこなせるものではなく、専門家による補聴器聴覚リハビリテーションが必要です。

「一般社団法人 日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会」ホームページより転載

お問合せ先

奈良市富雄東地域包括支援センター

☎0742-52-2051