

コロナに負けるな！家族でできる 家トレ講座

認知症予防についてご紹介します。

認知症は、いろいろな原因で脳の細胞が死んでしまったりして、脳の働きに不具合が生じ、さまざまな障害が起こり生活に支障が出ている状態をいいます。

脳は、記憶・感覚・思考・感情・からだ全体の調節といった、生きていくために必要なほとんどの働きをコントロールしています。

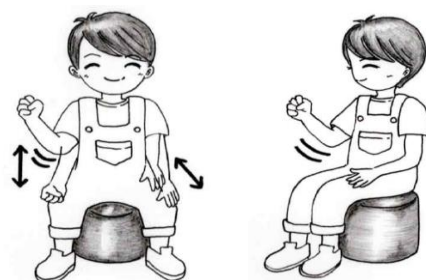
認知症予防は、2つ以上のことを同時に実施することで頭のトレーニングになります。

1. 料理をする
2. 日記を書く：今日の出来事を日記にしましょう。慣れてきたら、昨日の出来事を日記にしましょう。
3. 趣味を作る
4. 人と会話をする：新型コロナウイルスにより、気軽に人との交流や集団での集会在今までのようにできない状態です。電話などを利用し、ご友人やご家族と会話をしましょう。
5. 1日の日課を作る：自粛期間などから、家から出ずにぼーっと過ごし1日が終わっていることはありませんか。野菜を取る、家事をするなどだいたい時間を決めて動くことが大切です。
6. 笑うこと：笑うことで気分転換や免疫力が向上するといわれています。
7. 生活習慣の改善：認知症は、脳梗塞などを発症することでなりやすいといわれています。バランスの良い食事や適度な運動を心がけましょう。

運動を通して楽しく認知症予防！

※この運動は、できないことが大切です。できるようになったら、その体操は少しやめて時間をおいてからやりましょう。また、できないことがストレスにならないようにやりましょう。

1. その場で足踏みをしながら、1から数を数えます。3の倍数の時に手を叩きます。3の倍数に慣れてきたら、5の倍数など数を変えましょう。
2. とんとんスリスリ
 - (1) 右手をグーに握って、太ももを叩きます。
 - (2) 左手はパーに開いて、太ももをスリスリさすります。
 - (3) 右手と左手を同時に行いましょう。
 - (4) 慣れてきたら逆の手に変えて行きましょう。



お問い合わせ：越生町地域包括支援センター 292-5505