

続けよう！

コロナに負けない

継続は力なり

フレイル予防を心がけて健康的な生活を！

サロン通信

Vol. 28テーマ

認知症を予防しよう！

人生100年時代。歳を重ねることで、体力の低下、気力の低下が起こることは仕方がないことです。心や、体の衰えのことを“フレイル”と呼びます。いつまでも元気な体でいられるように、毎日少しずつできることから行いませんか？

裏面へGO♪

POINT

まずはチェック！こまめに行おう！フレイルチェック！

1-2つチェックで予備軍 3つ以上に該当する人は、裏面をよく読んでください！

- この半年で、体重が2-3kg減った。
- 以前に比べて歩くスピードが落ちた。
- ウォーキングなどの運動が習慣(1/週)になっていない。
- 5分前のことが思い出せない
- ここ2週間程度わけもなく疲れたように感じる。

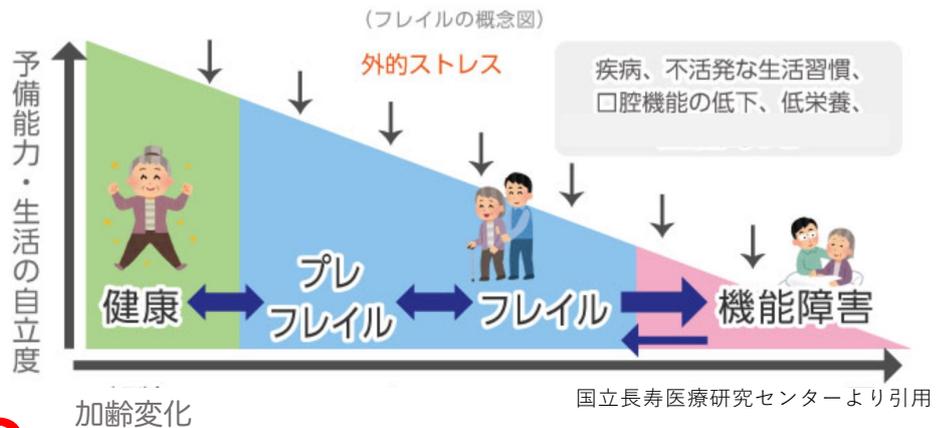
Check!



POINT フレイルってどんな状態?? どういうこと??

☆フレイルの概念図☆

機能障害にならないように健康な時から、できることから、予防的取り組みを行うことが重要です！



フレイル予防で取り組む
運動！

3つのポイント 栄養！運動！社会参加！

栄養！

社会参加！



運動は体に良いですね♪



バランスの良い食事と歯は命♪



人と会うと元気になります♪

今月のテーマは“認知症を予防しましょう！”

認知症トレーニング

今月のテーマ 認知症の予防体操（コグニサイズ）

Check

コグニサイズとは、コグニション（認知・脳トレ）とエクササイズ（運動）を組み合わせたトレーニングです！頭で考えながら、身体を動かすことで、認知機能の低下を予防することが期待できます！

声に合わせて手を叩く!!

コグニサイズ（レベル1）

- ▷自宅にある椅子に座ります
- ▷1から30まで数えながら手拍子！！
- ▷手拍子に合わせて足を交互に開き閉じます！



3の倍数で手を叩く!!

コグニサイズ（レベル2）

- ▷1から30まで数えて3の倍数で手拍子！
- ▷手拍子に合わせて足を交互に開き、閉じます！

3の倍数だけ手拍子ですよ！



3の倍数と3のつく時に手を叩く!!

コグニサイズ（レベル3）

- ▷1から30まで数えて、3の倍数と3のつく数字で手拍子！
- ▷手拍子に合わせて足を交互に開き閉じます！

3.13.23.30♪



制作協力は、上尾市リハビリテーション連絡協議会です！ 写真：アクティ理学療法士
編集担当：白石和也（上尾中央医療専門学校 理学療法士） 前田伸悟（リハビリディサービスアクティ 理学療法士）

上尾市リハビリテーション連絡協議会は、上尾市内の病院や福祉施設の理学療法士、作業療法士、言語聴覚士の方々が有志でつくる団体です。上尾市民の健康増進のための社会貢献活動を行っています。

発行：上尾市社会福祉協議会

住所：上尾市平塚724 電話：048-773-7155