

続けよう！

笑顔で元気に！

継続は力なり

# フレイル予防に取り組んで元気な生活を！

サロン通信 Vol. 31 認知症予防 ～脳を活性化しよう～

新緑がきれいで、気持ちのよい季節となりました。皆様いかがお過ごしでしょうか。

加齢に伴う、心や体の衰えのことを“フレイル”と呼びます。

いつまでも元気でいられるようにフレイル予防に取り組んでいきましょう！

check!

フレイルには **3** つの要因が関わっています！

筋力・体力の低下などの**身体的要因**

閉じこもり・孤独などの**社会的要因**



認知症・うつなどの**精神的要因**

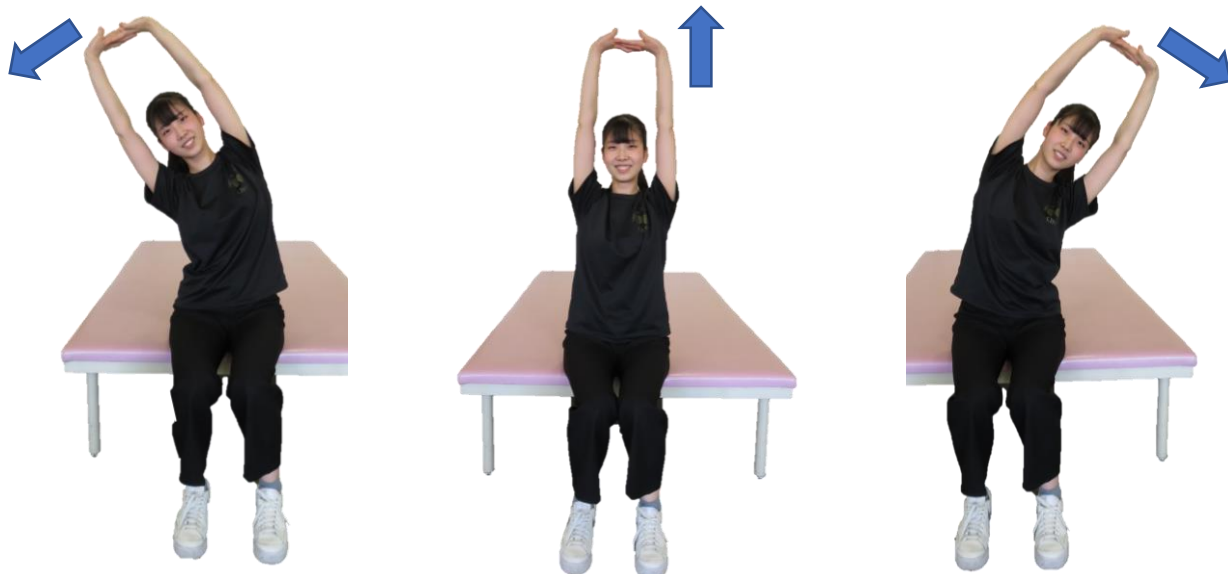


特に**社会との繋がりを失うことがフレイルの入り口**のなるといわれています。

**サロンの仲間や家族との繋がりを大切に**していきましょう！

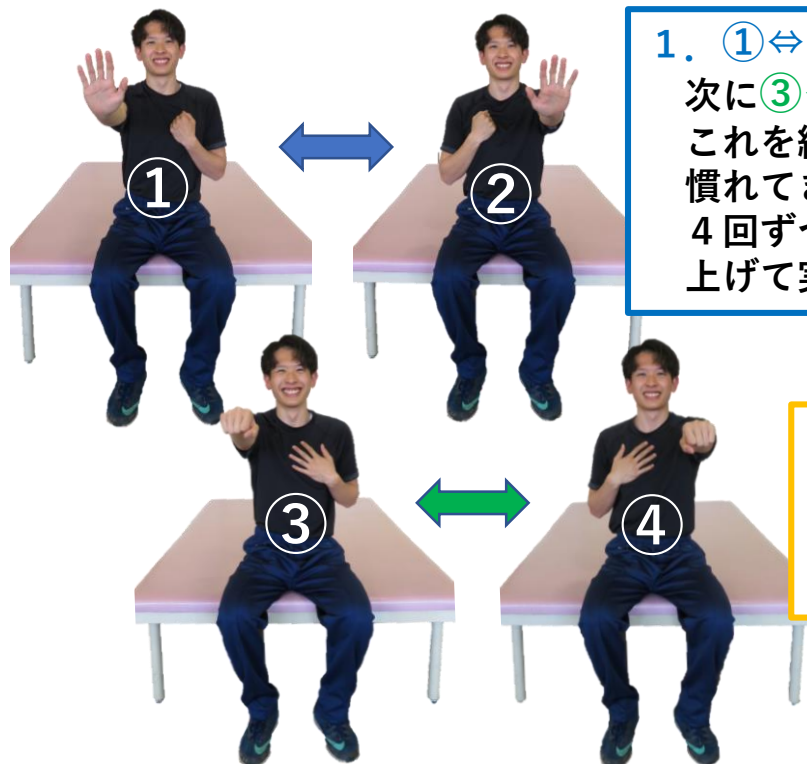
今月はフレイルの精神的要因となる**認知症の予防**を実施していきましょう！

◆ まずは準備運動として**ストレッチ**を行いましょ



★ 腕・背中を上に伸ばして、左右に10秒ずつ倒して伸ばします（3セット）

◆ 次に…**手の運動で脳を活性化!** 1人でも複数人でも行えます!



1. ①⇔② (前パー・胸グー) 10回  
次に③⇔④ (前グー・胸パー) 10回  
これを続けて3セット実施します!  
慣れてきたら…リズムを早くしたり、  
4回ずつで交代するなど難易度を  
上げて実施してみましょう。

2. ①⇒②⇒③⇒④⇒①…  
20回挑戦しましょう!  
仲間と間違えずに何回できる  
か競争してもいいですね♪

◆ 最後に…**仲間と会話やゲームをしながらウォーキング!**

有酸素運動である**ウォーキングと会話**は、**認知症の予防に効果的**と言われています。

自覚的な運動強度で、**楽である～ややきつい程度**で**20分間を目標**に歩きましょう!はじめは5分間から始めるでもOKです。

歩きながらの**会話は二重課題**となり、**脳の活性化**に繋がります。**連想ゲーム**(例:遅いと言ったら亀⇒亀と言ったら長寿…)や**古今東西・山手線ゲーム**(例:動物の名前を交互に言い合う)などをしながら、**楽しく歩くのもいいですね!**



★ 写真モデル: 上尾中央医療専門学校 理学療法学科 学生 竹内さん・宮澤さんです♪

制作協力は…**上尾市リハビリテーション連絡協議会**です

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)



過去のサロン  
通信はこちら  
から♪

上尾市リハビリ  
テーション  
連絡協議会とは

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