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. 36テーマ 認知症予防に励みましょう!

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?

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!

認知症予防のためのチェックリスト! あてはまるものがどのくらいあるか、確認してみましょう♪

①身近な人や物の名前が思い出せない ことがある	ほとんどない	たまにある	よくある
②言おうとする言葉がすぐに出てこな いことがある	ほとんどない	たまにある	よくある
③昨日食べた食事のメニューが思い出 せない	ほとんどない	たまにある	よくある
④物を置いた場所がわからなくなることがある	ほとんどない	たまにある	よくある
⑤今日の日付がわからない時がある	ほとんどない	たまにある	よくある
⑥家電製品やATMの操作がうまくでき ないことがある	ほとんどない	たまにある	よくある

「たまにある」「よくある」が半分以上ある場合、物忘れなど認知症の症状に注意していきましょう。 ※あくまでも目安であり、認知症の診断をするものではありません。

頭と体を使うエクササイズ





スタート!



【開始時の姿勢】 椅子に背筋を伸ばして座る

【ポイント】

- ・背筋をまっすぐ伸ばしながら行う
- ・元気に声を出しながら行う!
- ・間違えても大丈夫!楽しみながら行う!

①もも上げを左右交互に行う



②もも上げをしながら手拍子をする 手拍子をするタイミングの例

- ・3の倍数
- ・3と5の倍数
- ・3の倍数と3のつく数字 など…

制作協力: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 理学療法十)

前田伸悟(リハビリディサービスアクティ 理学療法士)

数えながら!

写真:アクティ 今井空輝OT アクティ 新郷ひとみOT

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