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.38テーマ　　認知症予防に励みましょう！　Part２

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おつりなどの簡単な計算が困難になってきた	ほとんどない	たまにある	よくある
②片方ずつ違う靴下をはいてしまうことがある	ほとんどない	たまにある	よくある
③誤って同じものを何度も買ってしまうことが増えた	ほとんどない	たまにある	よくある
④歩いていて人にぶつかることが増えてきた	ほとんどない	たまにある	よくある
⑤「前にも同じ話をした」と指摘されることが多い	ほとんどない	たまにある	よくある
⑥薬の飲み忘れを指摘されることが多い	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。

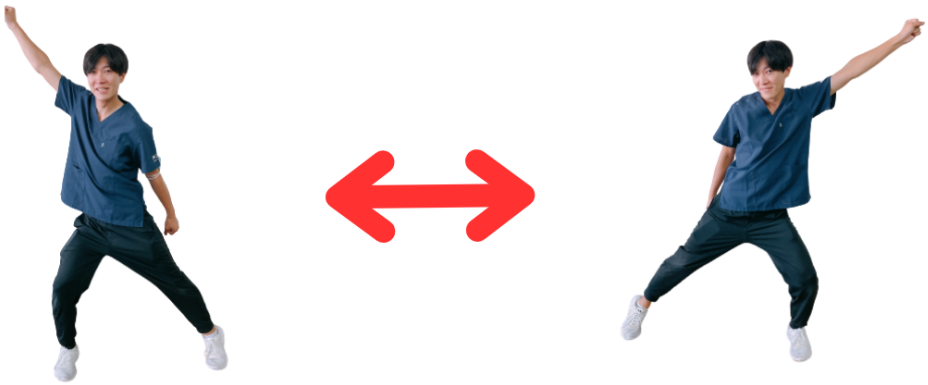
頭と体を使うエクササイズ

スタート！

【開始時の姿勢】
背筋を伸ばしてまっすぐ立つ

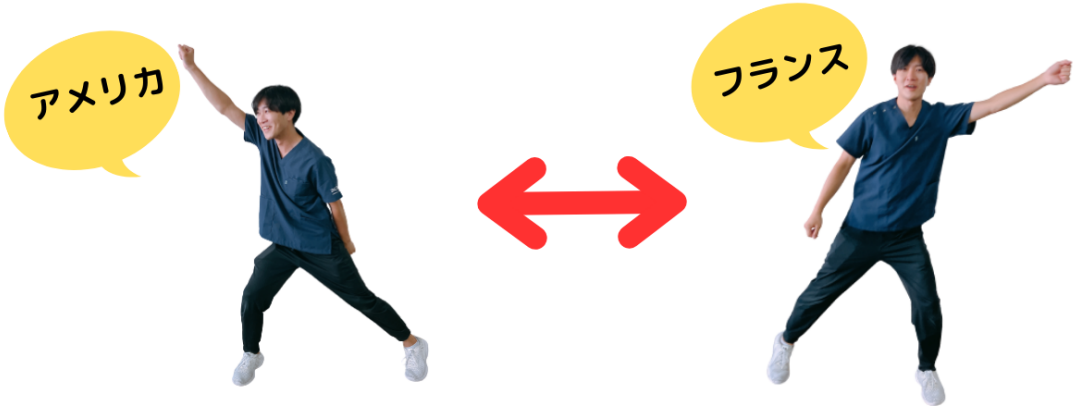
【ポイント】
・手足をしっかり伸ばしながら行う
・元気に声を出しながら行う！
・間違えても大丈夫！楽しみながら行う！

①片方の手と反対側の足を伸ばす



②手と足を動かしながら、単語を一つずつ言っていく

単語の例…国の名前、野菜の名前、魚の名前、など…



制

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）

写真：アクティ 阿久津智也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