

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. 40テーマ

認知症予防に励みましょう！ Part 3

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**



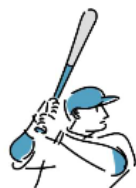
特に**社会との繋がりを失うことがフレイルの入り口**となるといわれています。

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！

暮らしの中には脳を活性化する課題がたくさんあります♪

認知機能と難しく考えるのではなく、日常生活においておうちでしていることや、屋外で活動すること自体が、脳に良い影響を与えています。おうちでできることは自分で行うこと、また外出すること自体がとてもとても大事です！今回は日常生活を認知機能に落とし込んでみよう♪

認知機能の5つの力を紹介！



空間認識力

物体の空間に占めている状態や関係を素早く正確に把握する力



状況を予測し適切な計画を考え遂行する力

計画力

認知機能



記憶力

もの事を忘れずに覚えておき必要な時に取り出す力



見当識

月日や時刻、自分がどこにいるか等基本的な状況を把握する力



注意力

必要な情報に気づいて入手し意識を集中させ持続する力

裏には日常生活と機能のつながりを紹介☆

どんどん刺激してください♪

私たちの暮らしは、多重課題でできている！意識することで効果抜群！

—買い物へ行くところのような機能が刺激される編—
 計画力：何を买おう？买い物の段取りを考える
 見当識：买い物の道順を確認する
 注意力：鮮度を確認して买う
 記憶力：料理を想起しながら、买い物をする
 空間認知力：スーパーの中で買いたい目的地に行く



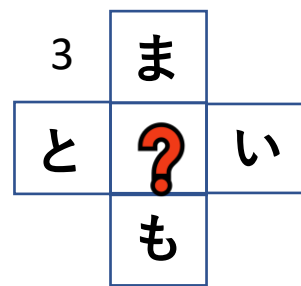
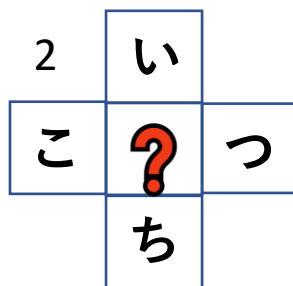
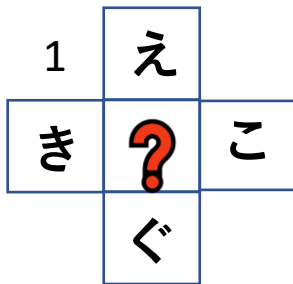
—お料理を作ると刺激される編—
 計画力：何を作ろう？料理の段取りを考える
 見当識：賞味期限を確認する
 注意力：複数のメニューを調理する
 記憶力：調理の手順を覚えておく
 空間認知力：きちんと盛り付ける



—サロン活動にいくと刺激される編—
 計画力：どこに行こう！行き方の段取りを考える
 見当識：場所や時間通りに行動する
 注意力：用意するものなど間違えないように注意する
 記憶力：日程や目的などを覚えておく
 空間認知力：迷わずに、目的地までいく



-クロスワード- 真ん中に文字を1つ入れて縦読みも横読みも意味が通じる言葉を完成させよう♪



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 理学療法士）

前田伸悟（リハビリディサービスアクティ 理学療法士）

答 1. え 2. つ 3. も

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