

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. 49 認知症を予防しましょう！

暑く長い夏が終わり、だんだん寒さが増してきましたね
季節の移り変わりを楽しみつつ、体調に気を付けて過ごしましょう😊

フレイルとは？？

“加齢により、心や体が老い衰えた状態”

- ①体重減少 ②疲労感 ③身体活動量減少 ④歩行速度低下 ⑤筋力低下



これら5つの項目が目安になります
～フレイルを引き起こす3つの要因～

身体的要因

筋力・体力の低下、慢性疾患など

社会的要因

外出減少、閉じこもりなど

心理・精神的要因

認知症、うつなど

Check★

①いつも日がちが分からぬ	<input type="checkbox"/>	⑦話の脈絡をすぐに失う	<input type="checkbox"/>
②少し前のことしばしば忘れる	<input type="checkbox"/>	⑧質問を理解できないことがある	<input type="checkbox"/>
③最近聞いた話を忘れてしまう	<input type="checkbox"/>	⑨会話を理解することが難しい	<input type="checkbox"/>
④同じことをしばしば言う	<input type="checkbox"/>	⑩時間の観念がなくなっている	<input type="checkbox"/>
⑤いつも同じ話を繰り返す	<input type="checkbox"/>	⑪話のつじつまを合わせようとする	<input type="checkbox"/>
⑥特定の単語や言葉が出てこない	<input type="checkbox"/>	⑫家族に依存する様子がある	<input type="checkbox"/>

4項目以上で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、認知症を診断するものではありません。気になる方は医療機関に相談しましょう。

★脳活性化リハビリテーション★

で、認知症を予防しましょう！！



脳活性化リハは、<適度な・快刺激>を用いて、脳の回復力を高める！

原則① 適度な・快刺激

- ◆ 笑顔を指標に😊
- ◆ ちょっと頑張るくらいが良い〇

原則② ほめる・認める

- ◆ ドパミン放出↑やる気UP！
- ◆ 最大の報酬！尊厳UP！

原則③ コミュニケーションを通じて、安心感を！

- ◆ サロンの仲間や家族とやってみましょう。

原則④ 役割をもつ

- ◆ できることをだれかに伝える、教える。



原則⑤ 成功体験を重視

- ◆ 成功する難易度で行う。
- ◆ なじみのある作業がよい。



興味や関心のある作業を探してみましょう！！

日本版・高齢者版興味チェックリスト



- | | | |
|-------------|--------------|--------------|
| 1. 園芸・野菜づくり | 11. テレビ・映画 | 21. 山菜・きのこ取り |
| 2. 裁縫 | 12. 知人を訪問 | 22. 異性とのつき合い |
| 3. ラジオ | 13. 読書 | 23. ドライブ |
| 4. 散歩 | 14. 旅行 | 24. ゲートボール |
| 5. 俳句・川柳 | 15. 宴会 | 25. 料理 |
| 6. 踊り | 16. 相撲 | 26. 収集 |
| 7. 歌を聞く | 17. 掃除・洗濯 | 27. 釣り |
| 8. 歌を歌う | 18. 政治 | 28. 買い物 |
| 9. ペットや家畜 | 19. 婦人会・老人会 | 29. グラウンドゴルフ |
| 10. 講演会 | 20. 服装・髪型・化粧 | |

脳を刺激したら自分の能力が良くなる！と意欲をもってやってみて下さい。

★写真：上尾中央医療専門学校 作業療法学科のみなさんの作品です★

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：濱野百合子（上尾中央医療専門学校・作業療法士）
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♪