

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. 48

テーマ

頭と身体を使って認知症予防！

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!

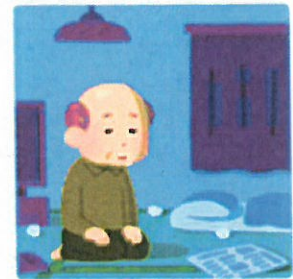
フレイルには **3** つの要因が関わっています！

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**に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！

認知機能の低下を早期発見！セルフチェック項目

- ①身近な人の名前や、いつも使っているモノの名前が思い出せない。
- ②「あれ」「それ」などの代名詞を良く使うようになった。
- ③物を置き忘れてきたりするなど、うっかりミスが多くなった。
- ④「同じ話を何度もするようになった」といわれることが増えた。
- ⑤予定や約束をよく忘れてしまう。
- ⑥複数人での会話や、相手の話すスピードについていけない。
- ⑦身だしなみを整えるのが億劫になった。
- ⑧道に迷うことが増えた。
- ⑨最近の出来事程忘れるようになった。

チェックした項目が多い方は、日頃から適度な運動やバランスの取れた食事、頭の体操、質の良い睡眠を心がけ、気になる方は一度、ご家族やかかりつけ医、もしくは専門の医療機関にご相談ください。

★ ポイント ★

椅子に座ってご自身のペースで行いましょう！
ゆっくりで大丈夫、間違えても大丈夫♪
みんなでやれば楽しさ倍増！

子・丑・寅・卯・辰・
巳・午・未・申・酉・
戌・亥…♪



①座って足踏みをしながら、リズムに合わせて干支を言いましょう！

③「う」のつく干支で拍手に加えて、「と」のつく干支でバンザイをしましょう！

②「う」のつく干支で大きく拍手をしましょう！

頭と身体を使う エクササイズ

足踏みしながら
干支を言いながら
「う」のつく干支で拍手
「と」のつく干支でバンザイ



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）

写真：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：上尾市本町4-13-1 上尾保育所2階（仮事務）

電話：048-773-7155