

# 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. 50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家電製品やATMの操作がうまくできないことがある
- ②おつりなどの簡単な計算が困難になってきた
- ③片方ずつちがう靴下を履いてしまうことがある
- ④誤って同じ物を何度も買ってしまうことが増えた
- ⑤歩いていて人にぶつかることが多くなってきた
- ⑥お風呂や歯磨きが面倒に感じるようになってきた
- ⑦薬の飲み忘れを指摘されることが多くなった
- ⑧身だしなみの乱れを指摘されることが多くなった
- ⑨怒りの感情が抑えられないことが増えた

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。



# 頭と身体を使うエクササイズ

## 今回は「指の入れ替え運動」

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！

①  
前が1  
胸が4



②  
前が2  
胸が3



③  
前が4  
胸が0



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）

写真：アクティ 新郷ひとみOT

前田伸悟（リハビリディサービスアクティ 理学療法士）

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