

# 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. 64テーマ

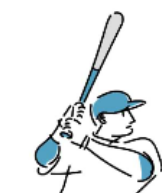
認知機能に着目しよう！

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？

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**

裏には日常生活と機能のつながりを紹介☆



**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

**認知機能**

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！

— 買い物へ行くことで刺激される機能編 —

計画力：何を買おう？買い物の段取りを考える

見当識：買い物の道順を確認する

注意力：鮮度を確認して買う

記憶力：料理を想起しながら、買い物をする

空間認知力：スーパー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

日常生活や外出、社会参加の機会は多くの認知機能が、刺激されます。

