

みなみだて
健康
通信

Imagine the world post COVID-19

Vol.21

発行日：2022年12月26日

発行：社会医療法人 **みゆき会**
ライフケアセンター南館
南館クリニック
Cure & Care

【住所】：〒990-2461 山形市南館四丁目1番45号

【電話】：023-647-6030

【FAX】：023-646-0566

【担当】：作業療法士 板垣さゆり

今月の話題 自宅で楽しく認知症予防！

認知症の予防とは、「認知症になることを遅らせる」「認知症になっても進行を緩やかにする」ことです。

予防には、①運動不足の改善、②糖尿病や高血圧症等の生活習慣病の予防、③社会参加や役割の保持（趣味・活動）がポイントになります。

今回は、社会参加や趣味・活動（家事など）を通して、脳を活性化するためのポイントをお伝えしていきます。



今月の担当
作業療法士 板垣

自分のペースで、「楽しい」と感じる活動を、継続して行っていくことが大切です。楽しみながらできる活動を見つけて、習慣にいきましょう！

加齢で低下しやすい脳の機能とは？

①エピソード記憶

体験した事を記憶して思い出す

低下すると
新しい事が覚えられない・思い出せない

②注意分割力

複数の事に同時に注意が払える

低下すると
意欲がなくなる・感情の起伏が激しくなる

③計画力

思考力

低下すると
考える力が衰える・効率的に出来なくなる

これらの機能は、

普段の日常生活の中でひと工夫することで鍛えるが出来ます。

日常生活で脳を活性化するためのポイント！

① エピソード記憶を鍛える → 体験したことを思い出すこと

- ・ 日記を付ける（出来事5つ挙げる）
- ・ 前日何を食べたのか思い出す
- ・ 食事チェックリストを付ける（食生活改善にも良い）

② 注意分割力を鍛える → ○○をしながら△△をすること

- ・ 洗い物をしながら料理を作る
- ・ メモを見ないで思い出しながら買い物をする
- ・ 地域活動に参加し、複数の人と会話を持つ

③ 計画力(思考力)を鍛える → 物事の手順を考えること

- ・ 具体的に1日の計画を立てる
- ・ いつもとは異なる散歩コースにする
- ・ 囲碁、将棋、麻雀など、相手の出方を考えるゲームを行う

脳の活性化体操！

<足踏み体操>

- ・ 足踏み、数を数えながら 3の倍数で拍手
→ 他に、3と5の倍数
- ・ 足踏みをしながらか 食べ物の名前を言う
→ 他に、物の名前、動物の名前



<指の体操>

- ・ 一方の手が必ず勝つように続けてじゃんけんをする
- ・ 足し算指折り(図)



健康教室のお知らせ

テーマ『楽しく認知症を予防しよう!』

第1回 1/12(木) 第2回 1/19(木) 第3回 1/26(木)
14:00~15:00 14:00~15:00 14:00~15:00

『みなみだて健康通信』はコチラから無料でダウンロード出来ます!



『南沼原高齢者の健康に役立つ情報』

facebook

