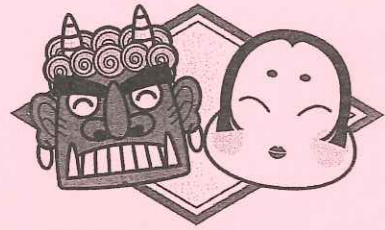
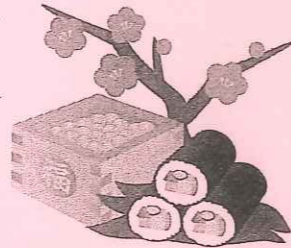


天寿荘ヘルパー便り



2018年 2月発行 260号
文責 天寿会 訪問介護課
金子由美子<74-3101>



「認知症を予防しましょう！」

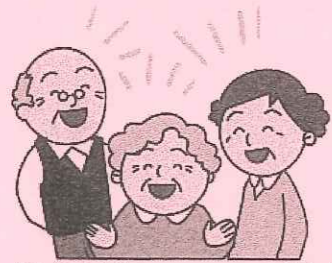
■ 2025年には認知症患者数約700万人、
65歳以上の5人に1人が認知症になると言われています。

(厚生労働省推計)

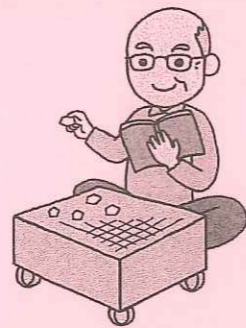
●脳の神経細胞を活性化で予防！

①有酸素運動・・・ウォーキングなど長時間できる運動をすることで、
神経細胞を活性化するホルモンが分泌されます。

②コミュニケーション・・・他人と会話することは脳を活性化
させます。色んな人と新鮮な会話をする
より効果的です。



③知的活動・・・頭を使いながら指先を
動かすこと知的活動といい、
具体的には、囲碁や将棋、裁縫などです。



●食生活では、塩分を控えめに！

神経細胞に栄養を届けるのに欠かせないのが
脳の血管です。塩分の取りすぎは脳の血管を
傷つける事に繋がります。

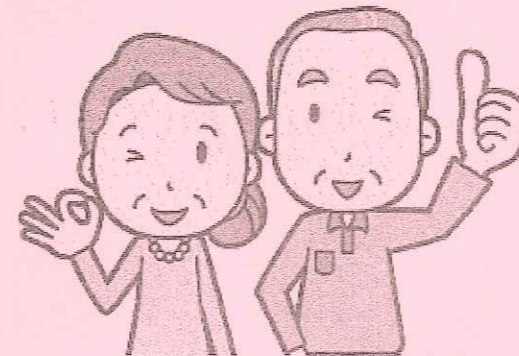


今年の冬は、例年にない寒さが続いています。
寒いとますます家の中で、じっとしてしまいがちですが、こんな時こそ、
動いて体を温め、脳を活性化させましょう。

そこで、今月のテーマは「認知症を予防しましょう！」です。

●家の中で簡単に出来る「つま先立ち」運動や頭の体操

- ①安定した物につかまってください。
- ②足は肩幅程度に広げ、つま先立ちになります。
- ③テンポは「1・2・3・4」でかかとを上げ、
「5・6・7・8」で下ります。
- ④これによって、ふくらはぎの筋肉を鍛えることが
できます。



⑤運動時間の目安は、1日30分。
10分を3回に分けても構いません。

★週に3回以上行うのがおすすめ！

●運動に加えて大事なのが、一緒に頭を使うこと！

これが、脳の委縮を防ぎ認知症予防になります。

運動を行いながら、50音を3語で
区切ってみましょう。
頭を使うと身体の動きが混乱します。
この2つを同時に行なうことで、

脳のトレーニングになります。

「あいう」
「えおか」
「きくけ」
・・・

