



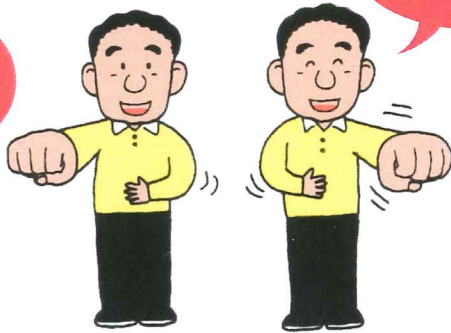
運動で認知症を予防しましょう！

認知症は、脳の細胞が死んでしまったり働きが悪くなることで起きる病気です。適度な運動をすることで、脳の血流が増え血圧や血糖を安定させる効果があり、認知症の発症率が低下されるといわれています。さらに、脳を使いながら運動するとより一層効果がみられることが分かっています。

上肢左右拮抗運動

- ①左手をパーにして前に突出します。
- ②右手をグーにして自分の胸に当てます。
- ③次に左手をグーにしながらか胸に当て、右手をパーにしながらか前に出します。

前に出ている手は常にパー、胸に当てている手は常にグーです。



できれば、パターンや速さを変えてみてください。音楽をかけて行うのもよいです。

普段のウォーキングでも認知症予防

花壇や道端にある花の名前を声に出してみましよう。体と頭を同時に使うことで認知症予防効果があります。知っている花なのに、なかなか名前が出てこないことも…。チューリップ、たんぽぽ、あれ？なんだっけ？頭をフルに使って思い出しましょう。一生懸命考えていると足が止まってしまうこともあるので、信号や交差点等では気をつけてくださいね。



その他にも

積極的な社会参加も効果あり！

他人との交流がほとんどない人は、認知症のリスクが高くなるといわれています。ご近所さんとの井戸端会議や地域活動・趣味の会に参加してみましよう。

良質な睡眠も大切です！

30分未満の昼寝の習慣がよいです。あまり長く寝ると夜寝付けなくなるので注意が必要です。

Check ✓

認知症 早期発見のための チェックリスト

- 何度も同じ質問をする。
- 水道水を出しっぱなしにする。
- 気付かずに同じ商品を買うことが増えた。
- 「あれ」「これ」を使って話をするが増えた。
- 外出が減った。
- 服装等の身の回りに無頓着になった。
- 些細なことで怒りっぽくなった。
- 料理、運転、計算等のミスが多くなった。
- 約束の日にちや場所を間違える。

※複数箇所あてはまる方は注意が必要です。



帯広徳洲会病院

〒080-0302 河東郡音更町木野西通14丁目2-1
TEL(0155)32-3030 FAX(0155)32-3522