



認知症予防は 体を動かすことから



認知症は早期発見と治療が大切と言われますが、認知症の危険因子に生活習慣などの環境的要素が大きくかかわっていると考えられます。中高年の認知症予防には、生活習慣病を防ぐことや食事や運動など健康的な生活を送ることが大切であるといわれています。

特に、運動を継続して行った人は、運動をしない人に比べて記憶力が大きく改善されたというデータもあるようです。また、脳を使いながら運動すると、脳が刺激を受け、神経細胞が活性化しやすくなると考えられていることから、運動は脳の神経を成長させるといわれています。

国立長寿医療研究センターでは、認知(コグニクシヨ)と運動(エクササイズ)を合わせ、脳への刺激が期待される認知症予防のための運動「コグニサイズ」を開発しました。

認知症予防運動プログラムにおける運動の基本はウォーキング(有機酸素運動)です。さらに声を出し歩きながら「しりとり」や「計算」などで頭を使い、体を動かすことが有効です。

でも、無理は禁物です。運動開始前のセルフチェックリストで健康チェックし、ストレッチなど準備体操を行い、体を慣らしてから行いましょう。

しかし、コグニサイズだけで認知症予防ができるということではなく、食生活や日々の健康的な生活を心がけることは必要です。

運動だけでなく、日常生活の家事やテレビを見ながら体操やながらストレッチ、エレベーターやエスカレーターの利用を控えて階段を利用する。少しの距離であればなるべく自転車や歩いて移動するなど、少しの工夫で身体活動量がアップしますね。

冬期間は、天候や道路の凍結等により外出を控えることになり閉じこもりがちですが、室内でできるラジオ体操や昔の手遊びなどちょっと工夫を凝らし取り組んでみてはいかがでしょうか。



運動開始前のセルフチェックリスト

～安全に運動するためにも、運動前には自分で健康チェックする習慣をつけましょう～

1 足腰の痛みが強い	はい	いいえ
2 熱がある	はい	いいえ
3 体がだるい	はい	いいえ
4 吐き気がある、気分が悪い	はい	いいえ
5 頭痛やめまいがする	はい	いいえ
6 耳鳴りがする	はい	いいえ
7 過労気味で体調が悪い	はい	いいえ
8 睡眠不足で体調が悪い	はい	いいえ
9 食欲がない	はい	いいえ
10 二日酔いで体調が悪い	はい	いいえ
11 下痢や便秘して腹痛がある	はい	いいえ
12 少し動いただけで息切れや動悸がする	はい	いいえ
13 咳やたんが出て、風邪気味である	はい	いいえ
14 胸が痛い	はい	いいえ
15 熱中症警告が出ている(夏季)	はい	いいえ

※「はい」が1つでもあった場合は、今日の運動は中止してください。

すべて「いいえ」の場合でも無理のない範囲で!!

参考資料 ⇒厚生労働省「健康づくりのための身体活動基準 2013」

◆ 年末年始休業のお知らせ ◆

休業期間

12月29日(火)～1月3日(日)

1月4日(月)から平常通り営業いたします



参考資料⇒今日からはじめよう認知症予防はカラダづくりから(公益財団法人健康・体力づくり事業財団発行)

【発行】花巻市社会福祉協議会花巻中央地域包括支援センター ☎ 24-7246 Fax 21-3785
 花巻西地域包括支援センター ☎ 29-4873 大迫地域包括支援センター ☎ 29-4856
 石鳥谷地域包括支援センター ☎ 41-4012 東和地域包括支援センター ☎ 29-4817