

ワンポイント

★まずは一步外に出ると
そこから始めましょう。

★趣味を持ちながら、
今より少し生活の幅を広げてみましょう。

認知症には、人の輪
に入って笑うことが一番
効果的です。一步踏み
出し、生活の幅を広げ
ていきましょう。



頭の体操



▲みんなで笑いながら料理

まつもと さつき
松本皐月さん(76)

「近い道なら15分で着くん
ですが、わざと遠回り
医者に言われたため、通いは
や自動車に乗らないようにと
いつも歩きです。

今は資格の取得に向けて勉
強もしています。

「気づいたら入院していく、す
ぐに手術を受けました。家内
の勧めで、退院後は『福ろう』
に通うことになりました。」
今では週に4日は通つてい
るとのこと。2年間は自転車
や自動車に乗らないようにと
医者に言われたため、通いは
いつも歩きです。

笑いが大切。
人に会うことが楽しみです。

Professional

保健師
よしだ
吉田ユリ子さん

『福ろう』を中心として、
地域でのサロンの立ち上げと、認知症予防の取組を行っています。

私は認知症のことを「脳の生活習慣病」と呼んでいます。糖尿病などと同じで、認知症も生活習慣の悪循環がもたらす病気です。現在の医学では認知症を治す薬はありません。認知症にならないように、あるいは進行を遅くするために、健康なうちはから予防教室に参加することも脳のトレーニングになり、予防につながります。認知症は誰でもなる可

能性がある病気です。誰にとつても他人事ではありません。「認知症と思われたら嫌だ」と偏見を持つたず、正しい知識をつけて欲しいと思います。

認知症の方やご家族が周囲の理解を得られず辛い思いをすることが多くあります。例え自分が認知症になつても、安心して暮らせる地域になるのではないでしょう。

たはら としみち
田原利通さん(79)

原さんは、5年前から介護予防運動の教室「大田さかしい会」に参加し、体力維持に努めています。「普段、寒かったり、ちょっとつきついなと思ったら運動しようと思わないでしょう。こういう会に参加すると、みんなにつ

られてするからいいね。」会は月1回の開催ですが、配られたプリントを見ながら、自宅でも運動を実践しているとのこと。畠仕事でも鍛えています。

「身体の調子もよくなってきたと感じます。体力測定をして、1人ひとり評価してくれて、長生きしたいですね。できるだけ寝込まないように、外に出で対話していきたいです。」

長生きしたいですね。できるだけ寝込まないように、外に出で対話していきたいです。

Professional

理学療法士
なかの まさゆき
中野将行さん

市立山香病院で地域包括ケア推進リーダー・介護予防推進リーダーをしています。



▲さかしい会で介護予防体操

運動機能が落ちると腰や膝に痛みが出たりして、だんだん外出が少なくなったり、次第に「廃用症候群」を引き起します。使われなかつた筋肉やバランス機能が衰え、更に身体機能が低下していくのです。

身体機能が低下すると転倒しやすくなります。転倒によるけがで入院を繰り返すうちにだんだん寝たきりになり、介護が必要になります。こういった状態にならないように、日頃から身体を動かすことが大切です。

毎日の生活で自分のことは自分でやり、それに加え、たまに運動を意識するといいですね。

入院すると衰えが早ま

りますから、転倒に気をつけて、家事や畠仕事などを続けてほしいと思います。家で元気に過ごして、自分の好きなことができる、できる状態を維持することを目指しましょう。

りますから、転倒に気をつけて、家事や畠仕事などを続けてほしいと思います。家で元気に過ごして、自分の好きなことができる、できる状態を維持することを目指しましょう。

ワンポイント

★「片足立ち」でバランス機能を鍛えます。

片足ずつ、60秒間を2セット行います。

安定している物につかまり、目を開けた状態で行ってください。



▼各年齢の目安の時間

80歳以上	10秒間
75~79歳	20秒間
70~74歳	30秒間
65~69歳	40秒間