

いつまでも元気で暮らすために

■認知症予防

規則正しい生活と脳トレで、脳の機能を維持しましょう。



■運動 積極的

に生活の中に運動を取り入れましょう。

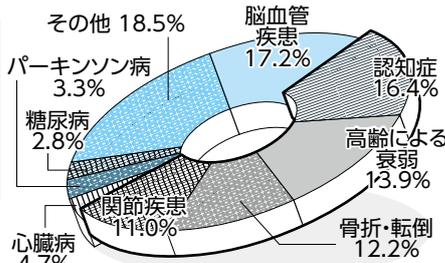
■栄養とお口の健康

栄養バランスのよい食事を心掛け、歯磨きなどお口の手入れを毎日の習慣にしましょう。

■閉じこもり・うつ予防

趣味や地域活動などに積極的に参加し、外に出る楽しみを見つけましょう。

介護が必要になった原因



▲出典 平成25年国民生活基礎調査

毎日の生活に介護予防を取り入れよう
生涯に渡って自立した生活を送るため、今からできることは何でしょうか。今回は、介護予防の視点から、日常生活に取り入れられる「運動」と「認知症予防」を中心に紹介します。

心も体も健康に 介護予防

65歳以上の高齢者のうち、要介護（支援）と認定された人の多くは、脳血管疾患、認知症、衰弱、骨折・転倒などが原因です（上のグラフ）。年齢を重ねるとともに、身体は衰えやすくなり、生活機能が低下し、骨折や

認知機能の低下などにつながります。これらを未然に防ぐため、早いうちから介護予防に取り組み、「いつまでも自分らしい生活」を続けていきましょう。

毎日の生活に 運動を取り入れましょう

足腰の衰えは、高齢者が要介護状態になる大きな要因です。日ごろから継続して体を動かすことで、運動器の機能を維持・向上することが出来ます。自宅で簡単に出来る筋力アップ運動を習慣化することで、若々しい生活を維持してみませんか。

認知症を予防しよう

認知症とは、脳の機能が低下して日常生活に支障をきたす状態のことです。認知症は、生活習慣の改善で発症や進行を遅らせることが出来るといわれています。ここでは、脳の機能の低下を予防するためのポイントを紹介いたします。毎日の生活の中に取り入れてみませんか。

自宅でも簡単にできる介護予防

認知症を予防しよう

■日常生活に取り入れよう

▽バランスの良い食事を心掛ける 毎日の食事に、イワシやサバなどの青魚や、緑黄色野菜を多く取り入れましょう。

▽活動的な生活をする 読書や、サークル活動などの趣味を通じた人との交流が、認知機能を鍛えます。

■脳トレを始めよう

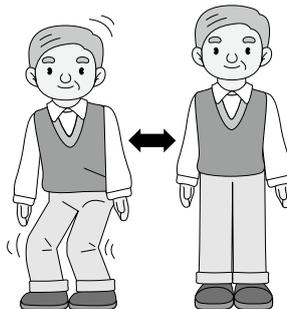
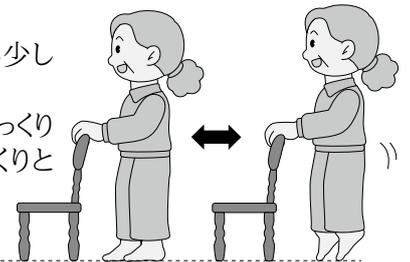
▽出来事記憶トレーニング 「2日前の日記を付ける」「前日食べた献立を思い出して記録する」など、体験したことを記憶し、時間が経ってから思い出してみましょう。

▽注意分割機能トレーニング 「メモを取りながら電話をする」「1度に数種類のおかずを作る」など、2つ以上の作業を、それぞれに注意を配って同時に進めてみましょう。

足腰を鍛えるための簡単筋力アップ運動

■かかと上げ

- ①両足を軽く開いて、いすから少し離れて立ちます。
- ②爪先を軸にして4秒かけてゆっくりかかとを上げ、4秒かけてゆっくりと下ろします。



■4分の1スクワット

- ①肩幅より少し広めに立ちます。
- ②姿勢をまっすぐにしながら、4秒かけて膝を4分の1程度に曲げ、腰を落とします。
- ③4秒かけて膝を伸ばし、元の姿勢に戻ります。

5回×1・2セットを毎日取り組もう!



◎本市では介護予防のため、「介護予防教室」や「いきいき健康教室」（高齢者等地域活動支援ポイント事業対象）などを開催しています。詳しくは高齢福祉課 ☎(632)2358へお問い合わせください。