

社会参加・趣味・レクリエーションで 認知症を予防する！

ひとり暮らしや、他者との交流がほとんどない人の認知症発症リスクは8倍ともいわれています。家族や友人との会話は認知機能のアップにつながります。

● どんどん外出、どんどん参加！

買い物や散歩、地域での寄り合いやお祭りなどに参加しましょう。畑仕事や花の手入れなど五感をフル活用する園芸は、脳の活性にピッタリ。体も元気になります。



外出しにくい時は

● 思考力や想像力で、脳を刺激！

▶ 音読

声を出して文章を読むことで脳を刺激。新聞も声を出して読んでみましょう。

▶ 音楽や絵画

感性を刺激する趣味は特におススメです。



▶ 料理や手芸、編み物

段取りが必要な料理は脳を活性化させます。また手先を使う手芸や編み物もおススメ。

認知症を予防する生活スタイル まとめ

● 社会参加と余暇を楽しみましょう

近所の会合やボランティア、趣味の会など精神活動が活発なほど認知症発症のリスクが低くなります。



● 定期的に運動しましょう

定期的な運動は認知症予防に効果的です。また発症した認知症の進行を抑える効果もあります。

めざそう
1日30分 週3回！



● 活動的な生活を送りましょう

活動的なライフスタイルを維持することで認知症予防につながります。テレビの前でウトウトするよりどんどん動きましょう。



参考資料

- ・「今日から始める！認知症予防虎の巻」埼玉県袋井市
- ・「フレイル診療ガイド」
(一社)日本サルコペニア/フレイル学会

今日からはじめる認知症予防！

発行：公益社団法人 大分県作業療法協会

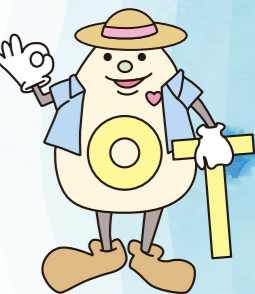
認知症作業療法推進委員会

電話：097-547-8662

2021年11月 発行

今日からはじめる 認知症予防！

さあ、
今日から
はじめましょう！
認知症予防は
生活習慣の
見直しから！



公益社団法人
大分県作業療法協会

✓生活を見直そう!チェックリスト

Q1 最近「〇〇ができなくなってきたな、つらくなってきたな」と感じることはありますか?

はい いいえ

↳「はい」と答えたあなた!

朝起きたらストレッチ、ゴミ出しや新聞を取りに行くなど、小さなことから始めてみましょう。



Q2 最近「もの忘れが増えたな」と思うことはありますか?

はい いいえ

↳「はい」と答えたあなた!

「考えること」を意識することから始めましょう。たとえば…
料理：段取りを考えながら。
買い物：手持ちの金額を考えながら。



Q3 週1回、家族以外の人と話していますか?

はい いいえ

↳「いいえ」と答えたあなた!

外出したり誰かと話をすることで、閉じこもりやうつ、認知症の予防だけでなく、生きがいや楽しみを見つけることにもつながります。

Q4 生きがいや好きなことを書いてみましょう。

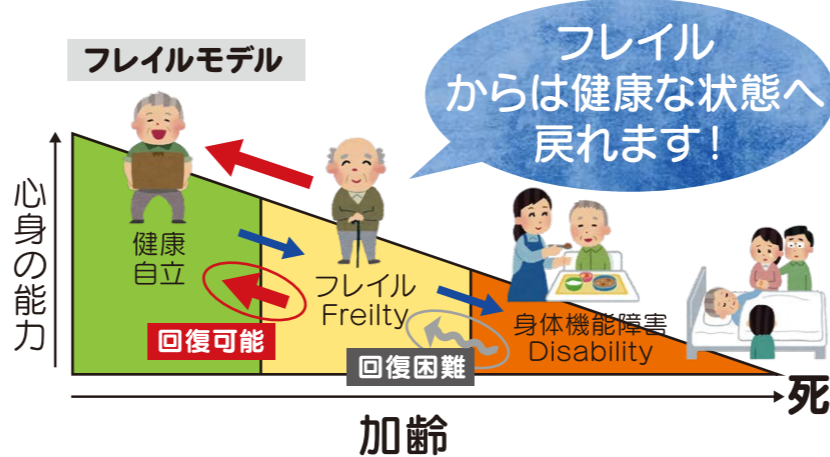


認知症予防には生き生きとした生活が大切。生きがいや好きなこと探しを、作業療法士がお手伝いします!

フレイルを予防する!

●フレイルとは?

フレイル(虚弱)とは、健康と要介護状態の中間。身体機能や認知機能の低下が見られる状態のことです。適切な対策をすることで健康な状態に戻れる時期でもあります。



●フレイルと認知症の関係

フレイルになると、認知機能が低下しやすく認知症を発症するリスクが高いことがわかっています。身体的フレイルや社会的フレイルは認知症のリスクとなり、逆に認知機能が低下すると体のフレイルや社会的フレイルになりやすく、この3つは深く関係しあっています。



運動で認知症を予防する!

●認知症予防はカラダづくりから!

アルツハイマー型認知症では、加齢や遺伝のほか、肥満や高血圧・糖尿病などの生活習慣病、運動不足や食事などの生活習慣が危険因子とされています。



1日30分
週3回やって
みましょう。

●認知症予防に有酸素運動を!

おすすめ有酸素運動(体に多くの酸素を取り込みながらゆっくり行う運動です。)

①ウォーキング

1歩1歩を意識してやや大股で。リズムカルに歩きます。



②椅子ウォーク

座って腕をふりながら足踏みするだけ。まずは1分間チャレンジ。



●二重課題で運動しながら脳トレを!

2つ以上のことを同時に行う「ながら動作」体を動かしながら頭を使うことで、脳への刺激がアップします。転倒予防や認知症予防に効果があるといわれています。

