

認知症予防と運動

認知症は身近な病気です

2025年には認知症高齢者は700万人（5人に1人）と推計されています。

アルツハイマー型認知症にかかりにくい生活とは？

活動的なライフスタイルを維持することで老化は予防されます。

運動を行ったり、食事に気をつけること。そして社会的な活動に参加することです。



どんな運動？

- ・有酸素運動（歩く、水泳、自転車など）
- ・運動と認知課題（頭の体操）を組み合わせた運動（**コグニサイズ**）が認知機能の低下を抑制することが明らかになりました（熊野ゆうあいホームのリハビリでも行っています）

身体運動はすべての基礎

認知症の予防に有効である

すでに発症した認知症にも進行抑制する効果あり

週3回、30-50分程度の散歩が最も有効

運動を始める前に、心臓、骨関節に問題がないか相談しましょう！



社会的な活動

読書、パズル、ゲーム、カードゲーム、歌や楽器演奏などの知的活動やテニス、ゴルフ、水泳、自転車、ダンス、散歩、家内作業などの身体活動などの余暇活動です。



運動をすると体内に酸素が送り込まれる！！

有酸素運動を行う事で持続的に酸素を体内に取り入れる事こそが、認知症予防に有効とされる理由です。酸素は血液によって運ばれ、その血流増加は脳にも送られ、脳の血管に新鮮な酸素を含んだ血液が送り込まれます。また、脳内の血流増加により、傷ついて機能しなくなった毛細血管の代わりに新しい毛細血管も作られていきます。

脳の記憶を司る海馬の脳内ネットワークがうまく機能しなくなることで起こる認知症を予防することが期待できます。

デイケア空き状況

月	火	水
1	△	1
木	金	土
1	△	△

11月26日現在の空き状況です。

尚、空き状況は変動することがあります

発行 医療法人社団 古川医院
介護老人保健施設
熊野ゆうあいホーム
編集 支援相談員 浦上 奈々
大道 千加

住所 〒731-4221
広島県安芸郡熊野町
出来庭3丁目4番67号

TEL (082) 820-5131
FAX (082) 820-5133



ゆうあい通信

平成30年12月号 No.244



【利用者様の作品】



秋のお茶会

今年は各階で
お茶を点てて、
楽しいひとときを
過ごしました。

じゃがいもの 収穫

2階のベランダで
じゃがいもを収穫しま
した！たくさん採れた
じゃがいもでカレーを
作りました♪



日	月	火	水	木	金	土
		1 テイクア お休み	2 テイクア お休み	3 テイクア お休み	4 小田先生と 体操しよう 	5 すごろく ゲーム
6 	7 お楽しみ レク 美容室	8 玉入れ ゲーム 1階書道	9 誕生日会 	10 小田先生と 体操しよう 入所書道	11 鏡開き 	12 整 容
13 	14 カラオケ 	15 ボウリング 障害者活動セ ンターあゆみ	16 ペタンク 入所絵手紙	17 小田先生と 体操しよう 	18 小田先生と 体操しよう 	19 ギター 演奏会
20 	21 朗読会 	22 フラワー アレンジ メント (福岡先生)	23 詩 吟 	24 湯山先生と 歌おう 	25 小田先生と 体操しよう 	26 カラオケ
27 	28 トントン 相撲 	29 フラダンス 	30 色塗り カレンダー 	31 小田先生と 体操しよう 		

12月の予定変更

12月15日(土)ギター演奏会→フラワーアレンジメント、12月24日(月)カラオケ→ギター演奏会