

# 12月号 あなたの健康をサポート！

町内在勤の理学療法士が介護予防や健康維持に役立つ体操をお届け

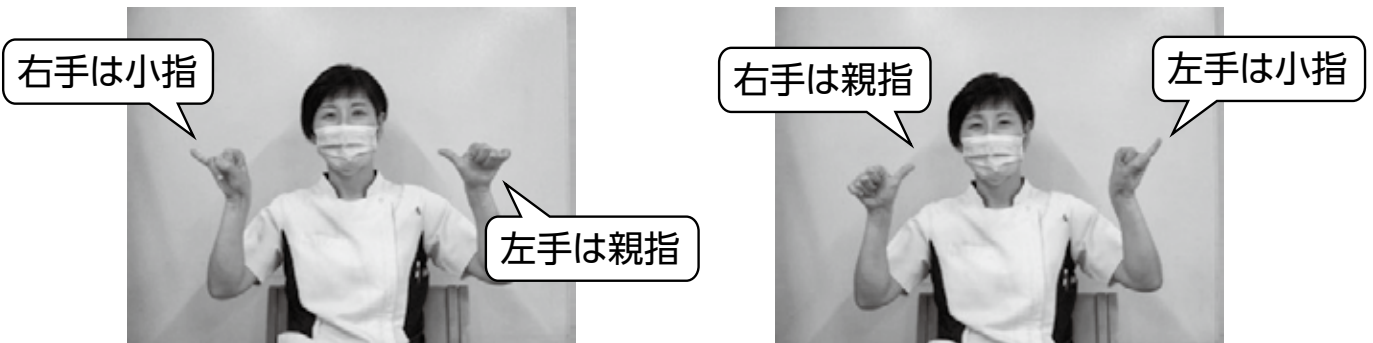
健康の維持は毎日の運動から。継続して体を動かすことが大切です。自宅でできる簡単な体操を毎月1回、ご紹介し  
ます。介護予防や健康維持に役立ててください。

- 協力 阿久比リハビリネットワーク 介護老人保健施設メディコ阿久比 介護予防認定理学療法士 榊原和真さん
- 問い合わせ先 地域包括支援センター ☎(48) 1111 (内1127・1128)

## 脳トレ体操をしましょう

人間は他の動物と比べて前頭葉が発達しており、特に手・足・口では感覚・運動神経が発達しています。前頭葉は思考力、感情のコントロール、意思決定、状況判断、記憶の保持と処理など、認知症になると低下しやすい機能を担っています。手・足・口を使うことで頭を使い、認知症を予防しましょう。

## 手指体操で頭を使いましょう



手をグーにして、右手は小指を伸ばし、左手は親指を伸ばします。  
両手一緒に反対の指に入れ替えます。これを20回ほど繰り返します。



慣れてきたら、「ウサギとカメ」など、  
歌に合わせてリズムよく入れ替えましょう。

歌いながら行うことで手指と口の両方を使うことができ、より頭を使います。

## 認知症の予防は転倒予防にもつながります

認知機能が低下すると、同時に2つのことができなくなることがあります。「歩いているときに話しかけられると立ち止まってしまうことが増えてきた」という経験のある方は、転倒の危険性が高くなっています。電気のスイッチを切ろうとしていた時、テレビのリモコンを探していた時など、他の事に注意が向いている時は転倒しやすいという報告もあります。

体操をしたら、右の表に○を付けましょう。毎日続けることが大切です。

日付	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
○→																
	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

