

1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。ここでは、自宅でできる簡単な体操を月1回紹介します。皆さんの健康維持や介護予防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)

脳を鍛える運動を行い、認知症を予防しよう

認知症を患う方は、平成24年に全国で462万人と推計されていましたが、令和7年には700万人を超えるとされ、約10年間で1.5倍に増加すると予想されています(平成29年版高齢社会白書より)。今回は、認知症予防におすすめの脳を鍛える運動を紹介します。

左右で違う動きをする運動

開いた手を前に出します

閉じた手を胸の前に構えます

左右入れ替えます

1日20回を目安

右手を開いて前に出し、左手は握り胸の前に構えます。同時に反対に入れ替え、左手を開いて前に出し、右手は握り胸の前に構えます。1日20回を目安に行いましょう。

反対の動きをしてみましょう

閉じた手を前に出します

開いた手を胸の前に構えます

左右入れ替えます

1日20回を目安

右手を握り前に出し、左手は開いて胸の前に構えます。同時に反対に入れ替え、左手を握り前に出し、右手は開いて胸の前に構えます。こちらも1日20回を目安に行いましょう。

運動不足は認知症になりやすい？

認知症で最も多いアルツハイマー型認知症の危険因子として、「身体的不活動」、いわゆる「運動不足」が原因の一つといわれています。散歩やラジオ体操などの全身運動を毎日続け、認知症を予防しましょう。

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。

日にち	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

