

サロン通信

～自粛生活でも元気に！～

NO. 5

地域サロンは、コロナウイルス感染予防のため、現在集まって行う活動ができずにいます。この間、体力が落ちてしまわないよう、自宅で簡単にできる体操やストレッチなどを、上尾市リハビリテーション連絡協議会の先生方にご協力いただき紹介していきます。皆さんぜひチャレンジしてみてください。

★ 認知症とは？

認知症とは、脳の働きが低下し、物忘れ、理解・判断・計画・実行力の低下、時間・場所・人との関係が分からなくなるなどで、日常生活に支障が6カ月以上でている状態をいいます。

「日本における認知症の高齢者人口の将来推計に関する研究」において、2025年には高齢者の5人に1人が認知症と推計されています。また、認知症は高齢者だけではなく、65歳未満の若年でも発症することがあります。今回は、この認知症の予防について学んでいきましょう！

★ 認知症の予防のために必要なことは？

認知機能の低下の要因の1つに、運動不足など生活習慣があげられます。予防のためには運動習慣をつけることが大切であり、特に頭と体を同時に使う運動が効果的です！また、コロナ禍における社会的な交流機会の減少も、認知機能の低下がおこりやすくなる1つの要因です。これからも、大切な仲間、友人と電話やメールなどで定期的に連絡をとっていきましょう！

★ 頭と体を同時に使う運動の紹介



きゅうり、人参
大根、トマト…

椅子で足踏みしながら2歩で1つ野菜の名前を言う、できるだけ多く
*野菜以外も挑戦しましょう！



1, 2, 3, 4…
11, 12, 13…

足踏みに合わせて40まで数える3の倍数と3のつく数字で手をたたく
*足踏みをスクワットにしても◎



今回指導いただいたのは



他にも… 夫婦でこれからのことを話しながら散歩（マスク・前を見て）
頭の中でしりとりや計算をしながら家事 など
ご自身で考えて、いろいろ実施してみるのも楽しいと思います！！

上尾中央医療専門学校 理学療法士 白石先生です

上尾市リハビリ
テーション
連絡協議会とは

上尾市内の病院や福祉施設の理学療法士、作業療法士、言語聴覚士の方々が有志でつくる団体です。上尾市民の健康増進のための社会貢献活動を行っています。