

今日から実践!! 認知症予防Part ⑤

## ～ 認知症予防はからだづくりから～

日々の生活の中で認知症予防を高める生活習慣の実践として「認知」と「運動」を組み合わせ、**脳への刺激が期待される運動方法(コグニサイズ)**を4月号から紹介しましたが、ステップ運動やウォーキングも体力や筋力をしっかり維持してこそできます。

今回は、いつまでも健康でいきいきと過ごすには、歩く力を保ったり、運動中のけがの予防にもつながる筋トレに挑戦してみましょう。



レッツ筋トレ!

## 筋力を維持して動く力を保ちましょう!

急な運動は筋肉や関節を痛める可能性があります。筋力運動を行う前のストレッチ(4月号市報や6月の行政放送などでも紹介しました)の実施等準備体操を行い体をならし筋トレしましょう。

## ◆脚の後ろ上げ◆

- ①脚を少し開いてイスの背等をつかみ、上体を45度程度ゆっくり前に倒します。
- ②膝が曲がらないように、片脚を後方に上げ、ゆっくり元に戻します。



## ◆4分の1スクワット◆

- ①イスの背等に手を置き足を少し開いて立ち、上体をのばしたままひざを4分の1くらい曲げ、腰を落とします。
- ②ゆっくり膝をのばして元の姿勢に戻します。



## ◆つま先立ち◆

- ①脚を少し開いてイスから少し離れて立ちます。
- ②つま先を軸にしてゆっくりかかとを上げ、ゆっくりと下ろします。



## ◆股関節の筋トレ◆

- ①イスに浅く座ります。背筋をのばすのがコツです。
- ②片方のひざをゆっくり上に蹴り上げるようにできるだけ高く持ち上げ、ゆっくりと元に戻します。



## 【実施のポイント】

- ①息は止めず、自然に呼吸しながら行いましょう。
- ②1日5～10分を目安に行いましょう。  
1日の中で2～3回に分けて行っても効果はあります。
- ③ストレッチと筋トレを組み合わせると、より効果的です



※認知症の予防や体力・筋力の維持は日々の生活を活動的に行動することが基本です。

閉じこもらず、積極的に外出し、人との交流や体を動かすことをこころがけ、毎日・いつまでも「元気!」を意識して過ごしましょう。