



認知症を予防しよう! No.5

脳の働きを良くする 日常生活の工夫のポイント!

認知症の予防のためには、「出来事記憶」「注意分割機能」「計画力」という3つの機能を鍛えると効果的といわれています。日常生活の工夫で脳に刺激を与えましょう。

できごとをおく 「出来事記憶」を鍛える

出来事記憶とは、何か体験したことを記憶して、時間を置いてからも必要に応じて思い出すことのできる機能です。



日常生活での工夫

- ★家計簿をつけるとき、レシートを見ないで買ったものを思い出す。
- ★2日遅れの日記をつける。
- ★前日食べた献立を思い出して記録する。

ちゅういぶんかつきのう 「注意分割機能」を鍛える

注意分割機能とは、2つ以上の作業を同時に行うとき、それぞれに適切に注意を配りながら作業を進行することのできる機能です。



日常生活での工夫

- ★料理をするとき、一度に数種類のメニューを作ってみる。
- ★メモをとりながら電話をする。
- ★時間目標などを定めて仕事や計算をする。

今月の福祉

多久市地域包括支援センター
(多久市役所 福祉課内)

☎ 75-6033

多久市地域包括支援センター(おたっしや本舗多久)は高齢者のみなさんが、いつまでも元気で安心して暮らせるように、あらゆる面から応援する総合相談機関です。

けいかくりよく 「計画力」を鍛える

計画力とは、新しいことをするとき、うまくいくように段取りや手順を考えて、それを実行することのできる機能です。

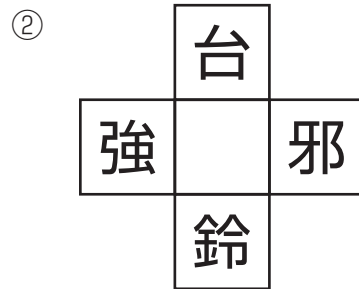
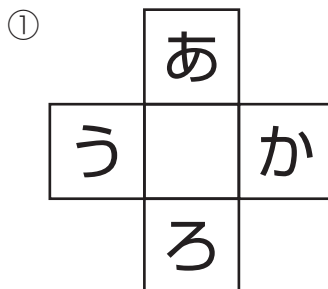


日常生活での工夫

- ★買い物に行くときに、効率のよい手順や道順を考える。
- ★旅行の計画を立てる。
- ★1週間の予定を立て、その準備をする。

~クイズで脳を刺激しよう~
脳ミソ
☆きらりん☆
タイム

□に当てはまる文字を入れましょう。(2文字のことばを作ります)



画①②: ナミキ