



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

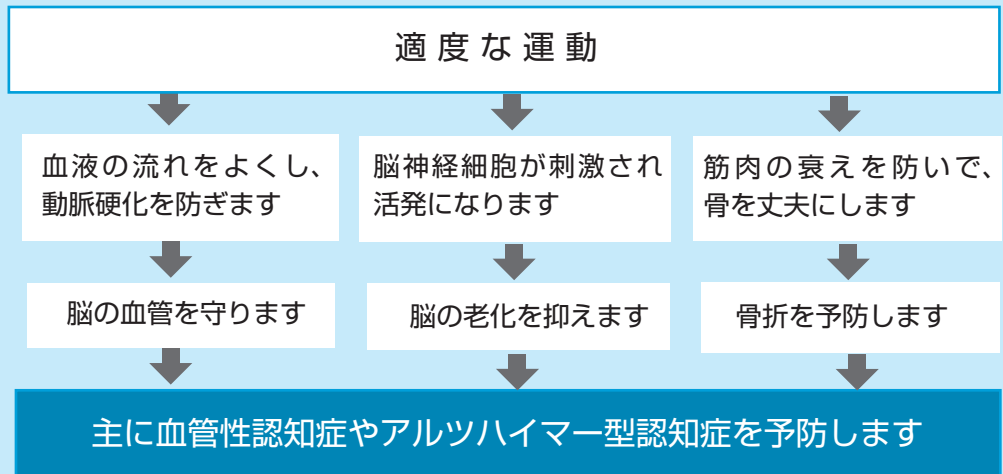
多久市地域包括支援センター(おたっしゃ本舗多久)は高齢者のみなさんが、いつまでも**元気**で**安心**して暮らせるように、あらゆる面から応援する総合相談機関です。

認知症を予防しよう! No.4

認知症を予防する運動のポイント!

適度な運動は肥満や動脈硬化を防ぎ、脳の働きを活発にするなど認知症を予防する効果があります。筋肉を鍛えることも大切です。無理せず日々の習慣にしましょう。

運動と認知症予防の関係



● おすすめは有酸素運動&筋肉トレーニング!!



ウォーキングやランニング、水泳などは有酸素運動といわれ、血流をよくし、脳に刺激を与えて認知症を予防します。まずは、はつらつと歩くことから始めましょう。

また、体に適度な負荷をかける運動で筋肉や骨を丈夫にし、転倒や骨折による寝たきりを防ぎ、認知症を予防しましょう。ただし、暑い季節になってきましたので無理は禁物です。

げんきアップサー来る(左ページ行事参照)もおすすめ!

「家事」・「庭木の手入れ」も立派な運動習慣

運動習慣はスポーツジムや運動教室に通うことだけでなく、きちんと普段の「家事」をこなすことでも運動効果は見込めます。

近くの買い物は歩いたり、こまめな掃除、洗濯物を干す、庭木の手入れを怠らない等、日常の家事をこまめに行って体を動かしましょう。

