

認知症を予防しよう! No.12



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。

認知症をくいとめる毎日の習慣

～虎の巻～

骨折を防ぐ

高齢期は年齢を重ねるとともに足の筋力や体のバランス力が低下し、ただでさえ転びやすくなります。

特に高齢の女性は骨がもろくなっている場合が多く、尻もちをついただけで骨折することもある。骨折して数か月動けずにいるだけで、脳の活動も低下し、認知症が一気に加速することもあります。

毎日の生活の中に1分ずつでも筋力アップの運動を取り入れて、足腰を鍛え、転倒しにくい体づくりをすることも、認知症予防の大切なポイントです。

また、家事や散歩などでもこまめに体を動かす習慣をつくりましょう。

今日からはじめよう！かんたん筋力アップ運動！！

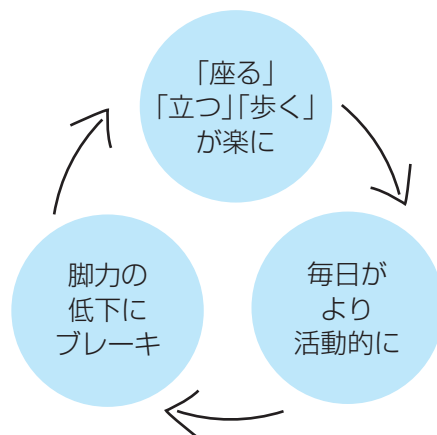
片足立ちポーズで
転倒しにくい
バランス力をキープ

足の筋力も
アップ！
30秒を目標に

テーブルなどに片手をつき、直立した姿勢で片足を10cmくらい浮かせてキープ。左右とも行くとバランス力が養えます。



脚力を鍛えておけば、生活機能を維持する良いサイクルが生まれます。



筋トレをする時のポイント

- ・呼吸をとめない
- ・ゆっくりと行う
- ・動かしている筋肉を意識する
- ・無理をしない
- ・ゆったりとした気持ちで行う