



## 認知症を知る～認知症を予防する運動習慣～

認知症予防には、ウォーキングや水泳、ジョギング、自転車などの有酸素運動（酸素を持続的に取り入れながら行う運動）が適しています。

体を動かすことは、血流を良くして脳細胞の働きを活性化させる効果をもたらします。また、動脈硬化の発症や進行を防ぐことにもつながり、脳血管性認知症の原因となる脳梗塞や脳出血を防ぐ効果も期待できます。

高齢期にしっかりとした足腰を保つために、スクワットや椅子につかまっの片足立ちなど、筋力を保つためのトレーニングも取り入れることがポイントです。

Hello!



福祉

多久市地域包括支援センター  
(福祉課内)

☎ 75-6033

多久市地域包括支援センター（おたつしゃ本舗多久）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。

### まずは手軽なウォーキングで有酸素運動に挑戦！

ウォーキングは誰もが手軽に始められ、ジョギングのように膝や腰への負担が少なく、少しの距離からでも可能です。

慣れたら、できれば毎日、少なくとも2日に1度、20～60分程度の有酸素運動がおすすめです。

#### ～ウォーキングのコツ～

- 1, 歩数計があると、歩くときの励みや目安になります。週に5日、1日7,000～8,000歩を目標に少しずつ増やし、続けましょう。
- 2, 歩幅を普段より1～2割くらい広げて早歩きすると、効果が高まります。
- 3, 体調が悪いときは、無理をしないようにしましょう。

- 4, 散歩中に好きな風景を写真に撮った楽しい旅行の計画を立てながら歩くと、ますます脳も活性化！



- 5, 友人や家族を誘って、歩く仲間を見つければ、長続きしやすくなります。



### ひざや腰の機能を守ってよく動こう

足腰の痛みに限らず、全身の関節や筋肉などの運動器が衰え、寝たきりや要介護の危険が高くなる口コモティブシンドローム（運動器症候群）という状態が、閉じこもりや寝たきり、認知症につながる1つの問題となっています。できる限り、筋力や関節の動きを良い状態に保てるよう、簡単な口コモ予防のトレーニングを実践してみませんか？

#### ～足腰を鍛える運動の例～（10回を目安に無理せず行いましょう）

##### ★足指をほぐす★

足指の間に手指を1本ずつ入れて、足首を回す



ぐるん  
ぐるん

##### ★足首ストレッチ★

足を伸ばして床に座り、足首を前後に動かす



##### ★片足上げ★

イスに腰かけてイスと水平の高さまで片足ずつ持ち上げ5～10秒静止



水平に

➡次回は認知症の予防（食事編）についてお知らせします。