

いつまでも元気に暮らせるために今できることは？

加賀市で介護が必要になった原因の疾病として1番多いのは認知症です。また、生活習慣病の一つである「糖尿病」の持病があると、認知症の発症リスクを約2倍に高めることが、近年わかってきました。

認知症の発症や進行予防には、①糖尿病や高血圧などの生活習慣病予防・治療を継続して重症化予防をすること②1日6,000歩の歩行③デュアルタスク（2つの課題を同時にすること）④社会参加などがあります。今回、すぐに生活に取り入れることができる体操をご紹介しますので、ぜひ取り組んでみましょう。

やってみよう!

デュアルタスク（二重課題）

認知症には「デュアルタスク」が効果的であることがわかっています。デュアルタスクとは、2つのことを同時に行うことです。デュアルタスクは、脳の血流が増えて、脳の司令塔である前頭前野を活性化させるといわれています。

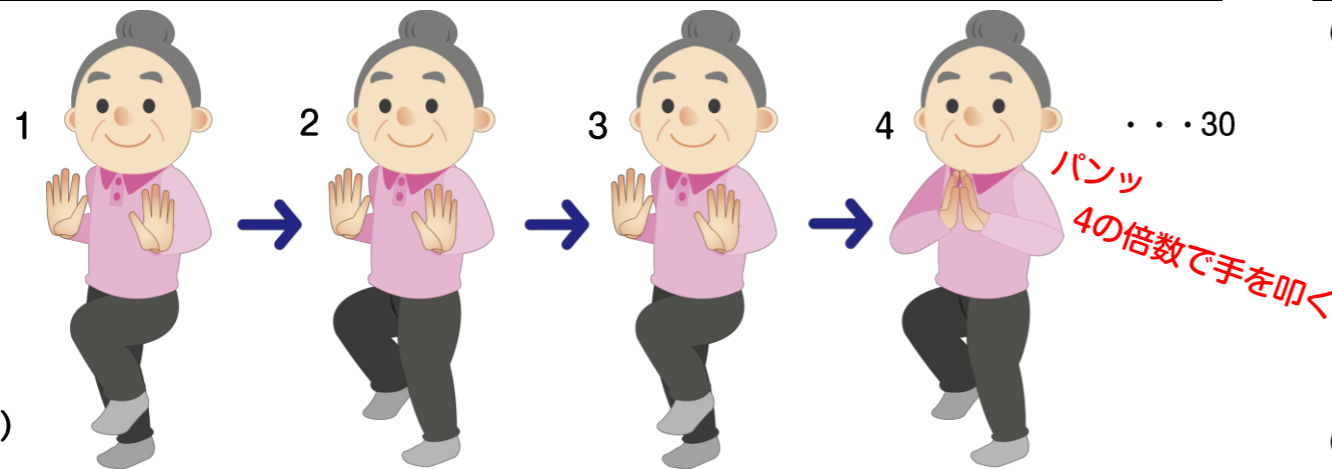
デュアルタスクの実践

※個々の体の状態に合わせ、**立位・座位（イスに座って）のどちらで実施しても可能です。**

①1～30まで声を出して数えながら行う

初級編	4の倍数で手を叩く
中級編	4と5の倍数で手を叩く

<初級編>
(数えながら)

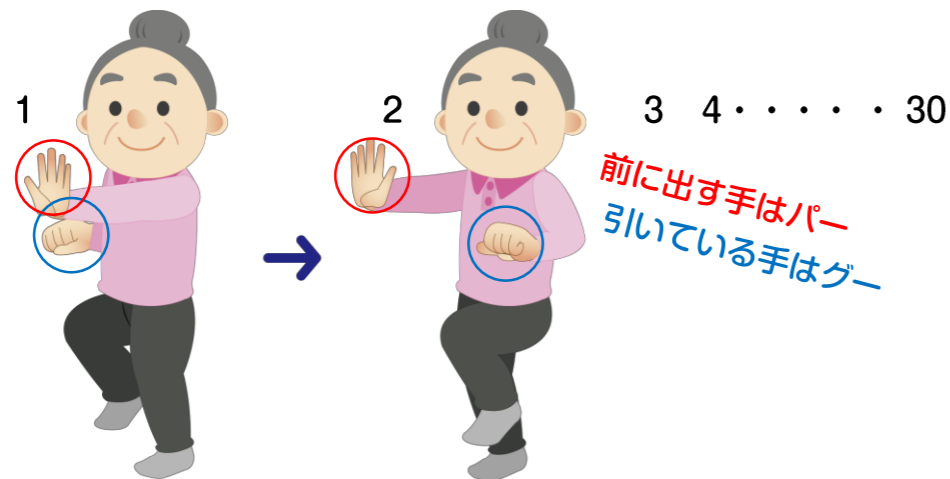


(足踏みしながら)

②1～30まで声を出して数えながら前後の手を交互に入れ替える

初級編	伸ばした手はパーを出し、胸の前の縮めた手をグーにする
中級編	伸ばした手はグーを出し、胸の前の縮めた手をパーにする

<初級編>
(数えながら)

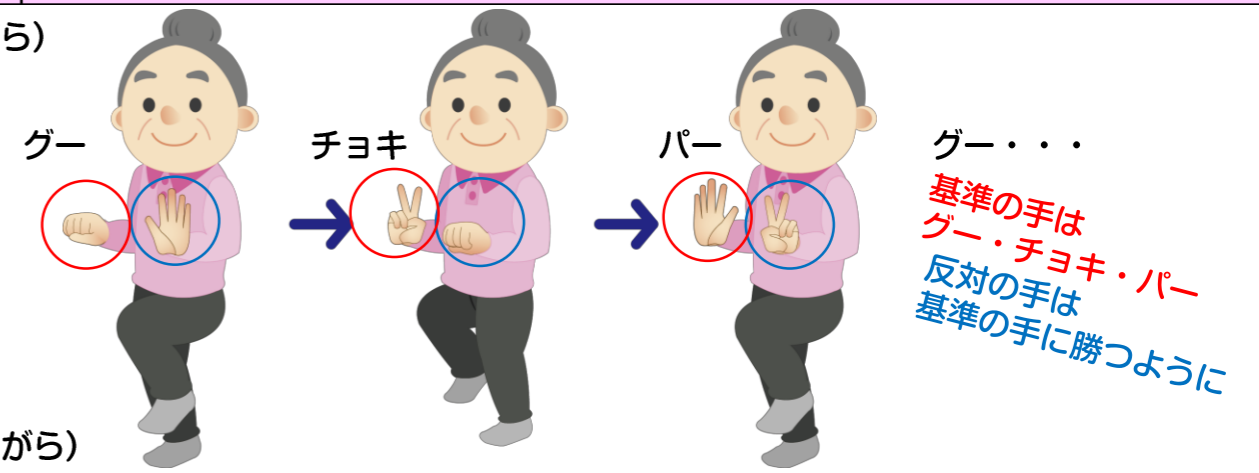


(足踏みしながら)

③グー・チョキ・パーと発声しながら実施

中級編	どちらか基準の手を決め、基準の手は発声に合わせてグー・チョキ・パーをくりかえす。反対の手は基準の手に勝つようにリズムカルにパー・グー・チョキの順に出していく。
-----	---

(発声しながら)

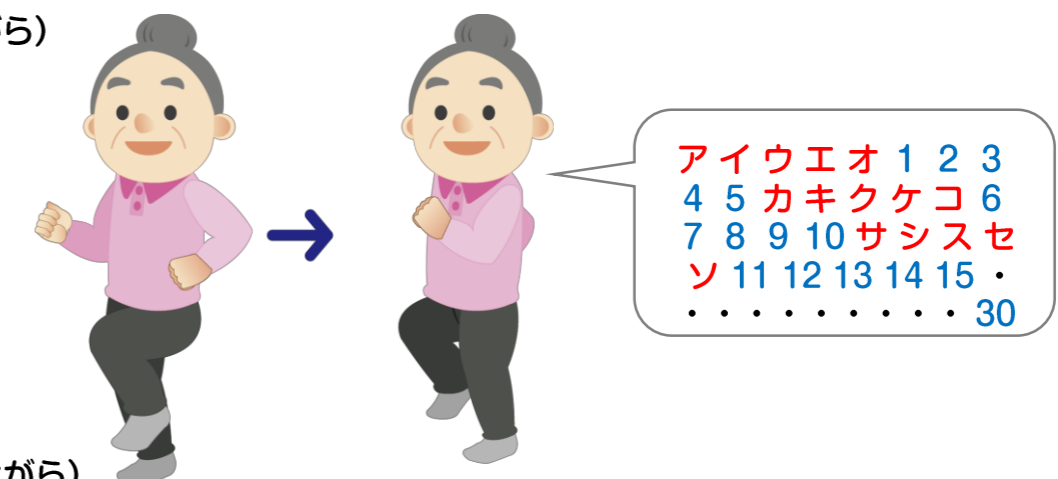


(足踏みしながら)

④五十音と数字を交代しながら発声

中級編	五十音順の『ア』行を発声した後に数字『1～5』を発声する。続けて『カ』行を発声した後に『6～10』を発声する・・・を続け、数字の30まで数えられたら終了
-----	--

(発声しながら)



(足踏みしながら)