

加賀市では、要支援・要介護認定者の申請理由の第1位は「認知症」、第2位は「悪性新生物」、第3位は「脳卒中」となっています。（令和4年度） 認知症は誰もがなり得る身近な病気ですが、「認知症になるのを遅らせる」「認知症になっても進行を緩やかにする」方法を下記にご紹介しますので、ぜひ取り組んでみましょう！

時間を作ってやってみよう！！

①脳活性化プログラム

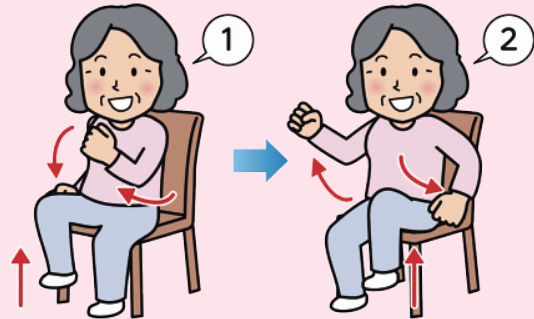
加賀市が認知症の進行予防として作成した冊子の一部です。ぜひ、やってみませんか？



ウォーミングアップ！

足踏みカウント

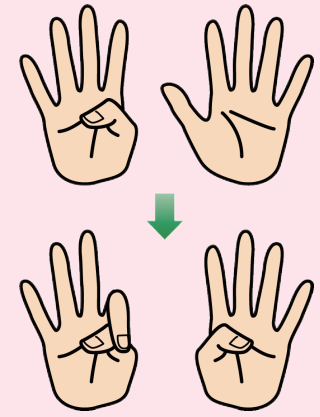
椅子に座り、足踏みをしながら1～30まで順に数えます。



難しさ☆☆☆
(かんたん)

指おり体操

右手は親指を折って、左手はパーの状態からはじめ、数を数えながら指を折り曲げていきます。右手は最初から親指を折っているの、左右で折れた指がひとつずつずれています。



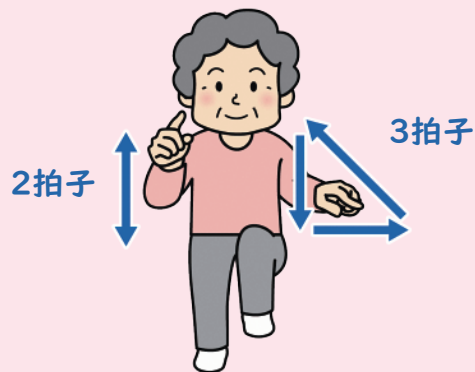
指を折る順番
①親指
②人差し指
③中指
④くすり指
⑤小指

指を開く順番
①小指
②くすり指
③中指
④人差し指
⑤親指

難しさ☆☆☆
(少し難しい)

2拍子3拍子体操

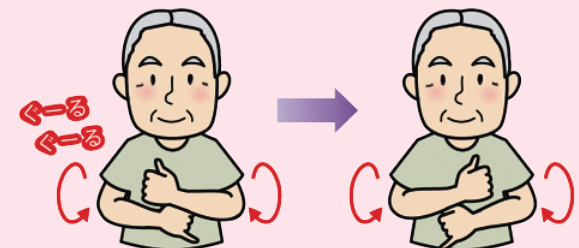
足踏みをしながら、片手を上下に動かし、もう片手は三角形を描くように動かします。



難しさ☆☆☆
(難しい)

腕回し体操

糸巻のように腕を回しながら、上を通るときに親指を出し、下を通るときに小指を出します。



★プログラム内容は、座って、立ってでもどちらでも構いません。ご自身の体調に合わせて行ってください。
脳活性化プログラムは、加賀市のホームページや、右のQRコードからもでもご覧いただけます。



②『生活習慣病の予防・重症化予防』

高血糖の状態が続くと、アルツハイマー型認知症のリスクを高めると言われています。また、糖尿病、高血圧、脂質異常は動脈硬化を招き、脳梗塞や脳出血を発症し、脳血管性認知症のリスクを高めます。運動や食生活を見直し、持病のある方は治療を継続しましょう。



③『日常生活の工夫で脳に刺激を与える』

エピソード記憶

出来事を記憶し、それを思い出す機能

- 1日遅れの日記をつける
- 昨日の食事を思い出して書く
- 新聞や雑誌の記事を覚えて30分後に書き出し確認する

注意分割機能

2つの事を同時に考えながら行う能力

- 複数の料理を同時に作る
- 人と話す（人と話すときは「聞く」「理解する」「判断する」「話す」などいくつかの注意を払っています）

計画力（思考力）

物事の手順、段取りを考える能力

- 旅行の計画を立てる
- 園芸、畑の作業計画を立てる
- 将棋など頭を使うゲームをする

④『もの忘れ健診』

加賀市もの忘れ健診実施医療機関において、通年でもの忘れ健診を行っています。もの忘れについて気になる方は、実施医療機関にご予約のうえ受診してください。

詳しくはコチラ →



お問い合わせ先：地域包括支援センター（高齢者こころまちセンター） 電話：72-8186