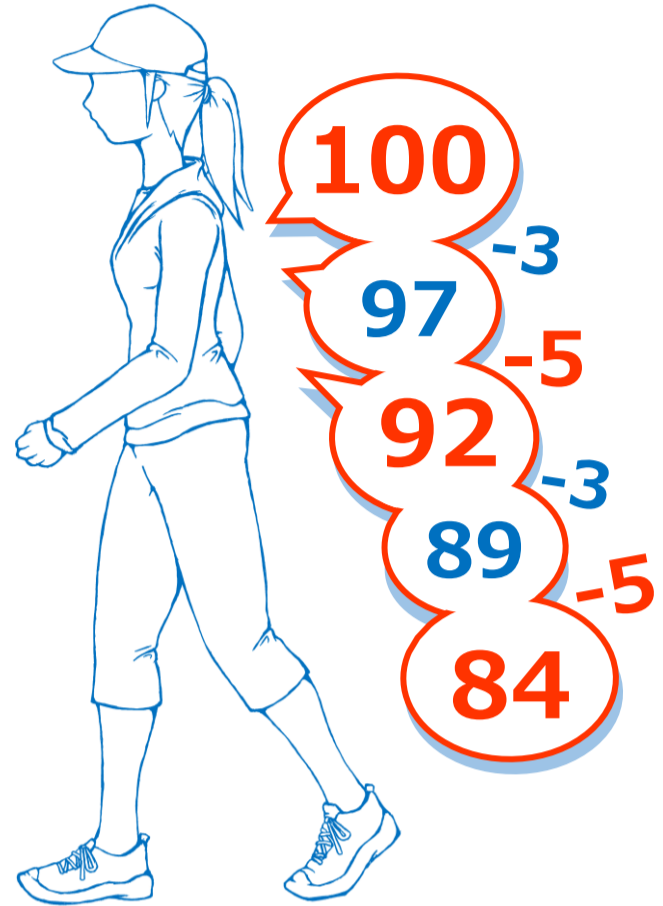


いつでも **ちょびトレ** その3

引き算しながらウォーキング※1

100から3の引き算と5の引き算を交互にしながら歩く。

周囲の安全に注意しながら実施しましょう。



※1 国立長寿医療研究センター パンフレット 「認知症予防へ向けた運動 コグニサイズ」より引用

頭も体も、元気に使って、認知症予防

まずは認知機能の変化をチェック※2

- まわりの人から、「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあるとされる。
- 今日が何月何日か、分からない時がある。

※2 「後期高齢者の質問票」厚生労働省 を参考に作成

チェックがついた方は、
認知機能が低下しているかも知れません。

認知症の予防のために



予防のための生活習慣

規則正しい生活習慣は、生活習慣病を予防し、認知機能の低下を緩やかにすることにつながります。

食事の工夫

- 色々な食材を、まんべんなく食べる。
- よく噛んで食べる。



運動習慣

- 散歩や筋トレ、家事や庭仕事などの活動で、体を動かす。
- こまめに水分補給する。



趣味を楽しむ

- 料理やゲーム（将棋など）、読書などで、楽しく頭をつかう。



社会参加を積極的に

- 地域の行事や趣味の集まりなどに参加して、人や社会と交流する。

