

今回のテーマは

血流・筋力アップで

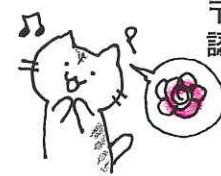
認知症予防

認知症にならないために脳トレなどで頭を使っていけば大丈夫と思いませんか？

◎「認知症にならないための10か条」◎ (医師:杉山孝博氏考案)

- 脳血管を大切に作る
- 食生活を整える
- 運動に心掛ける
- 飲酒・喫煙が過度にならないようにする
- 活動・思考を単調にしないように努める
- 生き生きとした生活を
- 家族・隣人・社会との人間関係を普段から円滑にしておく
- 自らの健康管理に心掛ける
- 病気や障害の予防や治療に努める
- 寝たきりにならないよう心掛ける

さて、皆さん上にあげたものの中で、「これは気をつけている!」というのはいくつありましたか？



大丈夫?

◎ 10か条の特に「運動」に着目!!
なかなか全部を気をつけるのは難しい
簡単な運動をして血流・筋力を上げる
ことで認知症を予防しましょう

参考文献
 ・インターネット
 ・「別冊 NHK きょうの健康 ロレ・脚トレで若返り」

〒244-0811 戸塚区上柏尾町244番地 TEL:045-828-1251
 認定NPO法人ワーカーズ・コレクティブまいそる 発行責任者:伊東 節子



花りんの脳トレも血流アップ効果ありませう♪

★はじめとおわりは深呼吸★

鼻からあう
お腹をふくらませる
口からはく
お腹をひこめる

◎ 花りんのご利用者に色々な体操をして頂いています。そのうちの「ちょこっと体操」を紹介します。利用者入、花りん来所時だけでなく、ご自宅でもできたらやってみましょう。

★上体ひねり★

上半身をしっかり左右に向けます!!

★立ち座り★

① テーブルや膝に手をつき、前かがみになってから、ゆっくり10数えながら立つ
立ったら胸をほら!!

② 手をついて、ゆっくり10数えながら座る

★腕を上→前→下に

上
前
下

この他、骨盤底筋体操もやっています♪

★足首の運動★

かかと上げ下げ
つま先上げ下げ
つま先外回し
つま先内回し
膝を伸ばして上げ下げ

さらに裏面でもう少し掘り下げます!

★筋力低下チェック★

- 最近疲れやすい
- 階段の上り下りがつらい
- 歩くのが遅くなった
- 少し動くと息が切れる
- 重い荷物が持てなくなった
- 一日中家にいてあまり動かない
- 最近転びやすい
- 人と会うのがおっくうになった
- 何となく体調がすっきりしない

↓
いつでもあれば筋力低下が進んでいます。筋力は何もしないと、毎年0.5~1%ずつ減ります。

〔高令者の場合、2週間寝たきりで7年間分の筋力を失うこととなります〕

コロナによる自粛生活で、心身ともに機能が低下していくことも考えられます

老化によって心と体の働きが弱くなる状態を『フレイル』と言います

フレイルが進むと..... → 要介護

まずは何かを少しやってみましょう
<新しいもの> やくこれまでのもものにプラス10分



《デイサロン花りんのちよんこ体操にちよんこバージョンアップ運動を》



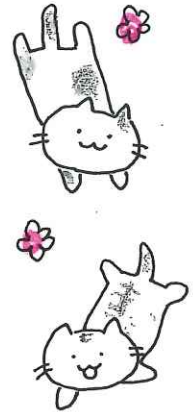
① ウォーキング (ふくらはぎ強化)



④ 上体起し (体幹強化)



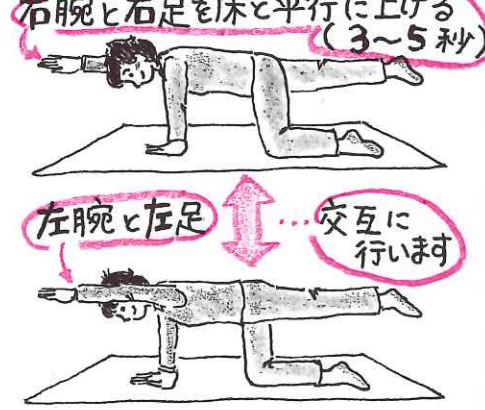
② スクワット (お尻・太もも強化)



③ 大股踏み出し (股関節動かし)



⑤ 四つんばい手足あげ (体幹強化)



※無理は禁物ですよ 痛みのない範囲でやりましょう

デイサロン花りんへ 行きましょう!



編集後記
コロナの影響はやはりありますよね 早くマスクを取ってたくさんおしゃべりしていいです。おしゃべりしながら音楽が早く実現するように ☆ (ちよんこ)

◎ 聞くところによると
・ウォーキングだけやっていれば大丈夫ではないそうです
・運動していなくても社会的なつながりのある人は運動だけしている人よりも健康なのだそうです
◎ 人は仲間を作っていいし何かをやるのが健康につながるのだと思います