

病院がつくった健康情報サイト



ポケット版
埼玉地区

みんなの健康塾ちゃんねる

2021年長月号

埼玉石心会病院

世界アルツハイマー一月間特別企画

連携医療機関シリーズ第1弾

医療法人
尚寿会の
ご紹介



尚寿会グループ
コト医療

見ながらできる！
認知症予防体操も動画内でご紹介！



みんなの健康塾ちゃんねる
WEBサイト

LINE
公式アカウント



医療情報をお手軽にGET！
友だち登録してね！
(フクスケ)



※QRコードをスマホのカメラで読み取る

@570vubtq

社会医療法人財団石心会



認知症の予防！

～日常生活から予防体操まで～

認知症とは

脳の病気や障害など様々な原因により、認知機能が低下し、日常生活全般に支障が出てくる状態（厚生労働省より）



運動をしましょう！

運動をしない人は、運動をする人に比べてアルツハイマー型認知症の危険度が**3倍に！**（ヨーロッパの報告より）

認知症の種類と原因となる 主要な疾患

代表的な認知症	可逆性の認知症
アルツハイマー型認知症	甲状腺機能低下症
脳血管性認知症	慢性硬膜下血腫
レビー小体型認知症	正常圧水頭症
前頭側頭葉変性症	ビタミン欠乏症

運動だけでよし、 という訳ではありません

運動は行うが、それ以外は1日座って過ごす人は**認知機能面改善の効果はなし**（米国医学会誌より）

やってみよう！認知症予防体操

1. 全身をつかった体操



2. 両手をつかった体操



◎ 椅子に浅く座って行ないます。

① 1～20までの数を数えながら足踏みを行ない、同時に3の倍数の時に手拍子をしましょう。

② 1～20までの数を数えながら足踏みを行ない、同時に3の倍数と5の倍数の時に手拍子をしましょう。

① 左手でグー、右手でチョキを作ります。

② チョキの上にグーを重ね、カタツムリの形を作ります。

③ 1～10の数を数えながら、右手と左手を入れ替えてカタツムリの形を作しましょう。

④ 始めはゆっくり数えながら行い、慣れてきたら少しずつスピードアップしてみましょう。

