

すこやか通信

R4.03.21
発行



桜の開花ニュースをみて春の訪れを感じる季節となりましたね。気温の上昇とともに少しずつ体も動きやすくなればと思います。気温の変化などで体調を崩されている方もいます。天気予報をみて上着などで体温調整をしてください。

今回は認知症についてです。認知症になる最大の原因は加齢による認知機能の低下です。しかし加齢は止めることができないため、運動や食事、交流などをしっかりとすることにより、予防することが大切です。その予防法の一つとして、「デュアルタスク」があります。ながら作業ともいいますが、2つのことを同時に行うことで脳を活性化させる方法です。

段々と年を重ねるとながら作業が難しくなります。例えば歩いてるときに声を掛けられ会話が始まるとします。本来ならば歩きながら会話をするという2つのことが出来なければいけません。いったん足を止めてから会話を始めてしまうことはありませんか？

できるだけ普段からながら作業を心掛けてみましょう。マシンをしながら回数をかぞえる、脳トレをしながら話をしたり、洗濯をたたみながらテレビをみたりとできないなと思う事でもチャレンジをすることで脳は活性化します。

現在、日本の高齢者は3600万人います。そのうち6人に1人は認知症、または認知症予備軍といわれています。自分や周りの家族が少しでも明るく楽しく過ごせるように認知症予防をしていきましょー！！

☆歩行動作の改善方法をご提案します☆

すこやかリハビリセンターといなもち医院が協力し、「ロコモリハビリプログラム」を作成します。

転倒しにくい歩き方を習得して頂くことを目標にしています。

内容は

- ① 歩く動作を撮ります。
- ② 医師、理学療法士、運動トレーナーが分析します。
- ③ その方に合わせた運動内容などを用紙でお渡しします。
- ④ 自宅やすこやかリハビリセンターで訓練を実施します。

※希望される方は、いなもち医院で受診して頂く必要があります。その際に動画を撮影、解析させて頂きます。ケアマネジャーやご家族様、場合によっては、かかりつけ医の承諾も必要のため、一度スタッフまでお訪ねください。



有名自動車メーカーの入社試験です。あなたの答えは？

ある人が8ドルで鶏を1羽仕入れ、一旦9ドルで売りました。

それを10ドルで払い戻し、再び11ドルで売りました。いくら儲けたでしょうか？

すこやかリハビリセンター
<https://s-riha.jp>

TEL 0790-63-2202 発行者 池田政輝

