

認知症に負けない

強い脳を作る

【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を

いいます。

*認知症のように普段の生活に支障をきたすほどではありませんが、記憶などの能力が低下し、正常とも認知症とも言えない状態のことを「軽度認知障害」といいます。「この段階から運動などの予防的活動を開始すること」で、認知症の進行を遅らせることが期待されています。



*認知症ではなさそうだと思っても以前よりも物

忘れの程度がほかの同年齢の人に比べてやや強いと感じたら、念のために専門医を受診することが

早期発見・早期対応につながります。

厚生労働省 みんなのメンタルヘルス総合サイトより

認知機能の低下を抑えるには

【〇〇をしながら〇〇をする】

一見お行儀の悪いことのように思えますが、実はこの動作は脳の様々な機能を同時に使い、脳が活性化している状態といえるのです。

これをデュアルタスクと言い、一度に二つ以上のことを同時に行う、つまり「ながら作業」とも言えます。

一例をご紹介します

【電話をしながらメモを取る】

【歩きながら話をする】

【テレビを見ながら料理を作る】

【歌いながら洗濯物を干す】

日々の生活の中で何気なく行っている事がデュアルタスクであることが多いですね。

♪挑戦してみましよう

皆さんご存じの童謡「あんたがたどこどこ」を、足踏みをしながらかつてみましょう。

その際、「た」のところで拍手を入れてみましょう。

う。歌詞が出てこなくても、足踏みが止まってしまってもかまいません。間違えても脳は活性化されています。あきらめずに最後まで行うことが脳への良い刺激となります。

指先と脳の関係

手と脳には深い関係があります。手は「第二の脳」などと言われ、指には数百本の末梢神経が集まっているため、指先を使うとその刺激が脳に伝わらない時に比べて脳の血流量がおよそ10%上がるとされています。手や指を使うことは認知症予防として注目されていますので、楽しく行えるゆび体操をご紹介します。

簡単ゆび体操

2つをご紹介します

左右の指を同時にチェンジ
(自分から見た左右)

① 両手の指を開く

② 右手の親指は外
左手の親指は中
にして握る

③ 手を開いた後
左右の親指の位置
を逆にして握る

入れ替え

左手 右手

左手 右手