

令和4年5月 岩野田だより 号外

岐阜市地域包括支援センター岩野田  
介護予防シリーズ①「認知症予防」

## 頭スッキリ！健康な脳づくり

岐阜市地域包括支援センター岩野田では  
地域の皆さまの健康づくりに役立つ情報を  
定期的にお伝えしていきます！

このようなことに心当たりは  
ありませんか？



- 周りの人から「いつも同じことを聞く」と言われるなどもの忘れがある
- 自分で電話番号を調べて、電話をかけることができなくなっている
- 今日が何月何日かわからない時がある

※3個の質問のうち1個以上当てはまる方は、認知機能の低下が心配されます。

誰もがなりうる認知症 元気なうちから予防しましょう！

## 認知症とは？

認知症は、脳の病気や障害などの様々な原因により、認知機能（理解する力・判断する力・物事を論理的に考える力など）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。歳を重ねるごとに、認知症になりやすくなります。

日本における65歳以上の認知症の人の数は、約600万人（2020年の時点）と推計され、2025年には約700万人（高齢者の約5人に1人）が認知症になると予測されています。

近年、早い段階から運動などの予防的活動を始めることで、認知症の発症を遅らせることや発症せずに過ごせることが分かってきました

## 健やかな脳を保つために大切な2つのポイント

健康な体を  
保つこと

たくさん  
脳を使うこと

健康な体を保ちましょう！

### 運動習慣を持ちましょう

けがや病気によって不活発な生活になると、認知症になりやすくなります。様々な研究で、生活の不活発が認知症になりやすいことや、運動が認知症予防に効果をもたらすことなどが、報告されています。

そこでお勧めしたいのが、「ウォーキング」や「ひざ伸ばし体操」です。

### <ウォーキング>

ウォーキングや水泳などの有酸素運動は脳の血流を良くし、脳へ酸素や栄養がより多く送られます。

有酸素運動は、水泳やマラソンなども含まれますが、気軽に安全に行えるウォーキングがお勧めです。



## <ひざ伸ばし体操>

歩く時には足を前に出し、着地する時に体を支える太ももの筋肉を鍛えます。背筋を伸ばし、足を肩幅くらいに開いて椅子に浅く座ります。手は椅子の座面をつかんで、体を支えます。左膝を3秒間かけて床と並行になるまで上げます。そのまま1秒保ったあと、3秒間かけて元に戻します。左右交互に10回ずつ行いましょう。



### 定期的に健康診断を受けましょう

岐阜市では、75歳以上の後期高齢者医療被保険者の方に、毎年8月下旬頃「ぎふ・すこやか健診受診券」が送られます。自己負担金は500円です。

健康診断を受けることで、病気の早期発見・早期治療ができます。

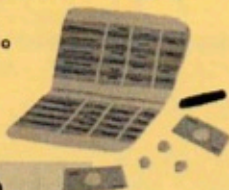
持病がある方は、定期的にかかりつけ医に診てもらいましょう。適切に自分の病気を管理することも、健康な体を保つためには大切です。



## たくさん脳を使いましょう！

### 人に頼らない生活を心がけましょう

身の回りのことや、お金の管理、旅行の計画など、自分でできることは、人まかせにせず、可能な限り自分で行うようにしましょう。



### 新しいことに挑戦しましょう

毎日、単調な生活を送っていると、脳の意思決定する部分が刺激されないため、脳が衰えやすくなります。新たな趣味や役割にチャレンジして、常に自分自身のレベルアップを心がけましょう。



### 人づきあいは大切にしましょう

ひとりで過ごしている時より、人と交流する時の方が脳は活発に働きます。家族や友人と会話を交わして、何かを考えたり、その時間を楽しんだりしましょう。

### こんなことで脳トレーニング

#### ●いつもと違うお店でお買い物する●

いつもとは違うお店までの道順を調べたり、店内で目的の商品を探したり、新しい物を発見しましょう。

#### ●昨日の日記をつける●

まずは毎日、食べた物や買った物、友人と話した内容など、その日の出来事を書き残しましょう。慣れてきたら、昨日の出来事を思い出しながら、日記を書きましょう。脳の記憶する力を鍛えることができます。



# ハキハキ楽しく！早口言葉で脳トレ！



早口言葉を話すと、  
言葉を理解するために  
脳が活発に動きます

速く読むことで、  
頭の回転速度が上がり、  
良い刺激となります

その他にもこんな効果が期待されます

- ・声に出すことで、表情筋と呼ばれる口周辺の筋肉が鍛えられる
- ・舌を動かす運動で、唾液の分泌が増えたり、滑らかに話せるようになる
- ・早口言葉を大きくハキハキ話すことで、呼吸の訓練にもなる
- ・上手く言えなかったときに笑うことで、免疫力を高めたりストレスを軽減できる

## 早口言葉に挑戦してみましょ！

- ・となりの客はよく柿食う客だ
- ・青巻紙赤巻紙黄巻紙（あおまきがみあかまきがみきまきがみ）
- ・赤パジャマ黄パジャマ茶パジャマ
- ・魔術師魔術修行中（まじゅつしまじゅつしゅぎょうちゅう）
- ・東京特許許可局許可局長  
（とうきょうとつきよきよかきよくきよかきよくちょう）
- ・骨粗しょう症訴訟勝訴（こつそしょうしょうそしょうしょうそ）

<参考> 厚生労働省「ハート」『知ることからはじめよう「認知症」』  
<イラスト> “いらすとや”使用、オリジナルイラスト使用

岐阜市地域包括支援センター岩野田では、心身の衰えを自覚されている方の「予防する方法が分からない」、「自分ではできない」などのご相談にのっています。予防する方法を一緒に考え、岐阜市の「介護予防・日常生活支援総合事業」などのご案内もしています。下記までお気軽にご相談下さい。

## 岐阜市地域包括支援センター 岩野田

担当地区 岩野田・岩野田北  
住 所 〒502-0002  
岐阜市粟野東5丁目173番1

TEL 058-214-4640

（開所時間外の緊急時の相談は、転送電話で対応）

開所日 月曜日から土曜日 9:00~17:00 祝日・年末年始を除く

秘密厳守  
いたします  
お気軽に  
どうぞ

