

も ひとりでできる認知症予防

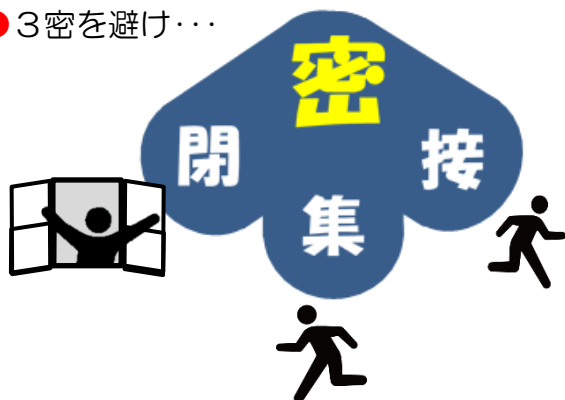
認知症予防には「運動」と「社会参加」が効果的！・・・なのですが、
新型コロナウイルス感染拡大の影響でこの「社会参加」が難しい状況になっています。

そんな状況の中でも、今できることを考える、工夫することが大切です。
外出の機会が減り、人との交流も減っている今こそ「ひとりで(も)できる認知症予防」で
こころとからだを健やかに保ちましょう。

ひとりでできる「運動」と
社会参加での効果につながる「知的活動」・「人との交流」のヒントをご紹介します。

～ まずは普段の健康管理から ～

● 3密を避け・・・



● 手洗い・うがいを丁寧に・・・
(石鹸を使って 20 秒以上)



● 適度な睡眠 (30 分程度の昼寝)



● バランスの良い食事を心がける



運動

脳も活性化！積極的に体を動かそう！

● ひとりでできる有酸素運動と筋トレ

- ◆ 人混みを避け、人との間隔をあけてのウォーキング
- ◆ ラジオ体操やテレビ体操、インターネットの運動の動画を見ながらエクササイズ
- ◆ 転倒予防や下半身の筋力維持にもつながるスクワット



膝とつま先の向きを揃える
膝がつま先の前に出ない
ゆっくり声に出してカウント

室内で運動するときは
換気を心がけよう
外出時はマスクをつけ
帰宅時には手洗い・うがい

- ◆ 運動の前後にストレッチ、こまめに水分補給

頑張れすぎず
気楽に続けられる運動を

知的活動

認知症になる前に低下しがちな脳の機能を鍛えよう！

- エピソード記憶
体験したことを
思い出す



- 注意分割機能
複数のことに同時に
注意を配る



- 計画力
新しいことに取り組む
ときに手順を考える



3つの機能を使って、新しいことに挑戦しよう

例えば・・・

- ◆ その日のウォーキングコースを思い出して書き出す
- ◆ ウォーキングの途中で気になった建造物や動植物について調べてみる
- ◆ ウォーキングの歩数を記録して、歩幅が分かれば何日で山手線1周、何日で五街道制覇といった楽しみ方ができる
- ◆ 時刻表やインターネットで調べて「仮想旅行」計画を立てる
- ◆ 以前行った旅行先の写真を見て思い出しながら整理する
- ◆ いつもとちがう新しい料理に挑戦する
赤・白・緑の食材で「イタリアンカラーの料理」や、缶詰など家にある食材をメインにした料理を考えてみる など

人との交流 コミュニケーションの機会を減らさない工夫をしよう！

- 直接会わなくても人とつながる工夫を考える

誰かと話すとホッとする

ストレスをためすぎない

お互いに支えあえる関係

- ◆ 電話やメール、スマートフォンなどを活用したテレビ電話など、家族の協力を得たりしながら様々な手段を使って、周りの人や友人との関わりや繋がりを持つ
- ◆ 年賀状などから久しぶりの人や孫に葉書や手紙を出してみる
- ◆ 特別な用事でなくても、近所で見つけた季節の花の写真やある日の食事メニュー、気になった言葉の紹介など、何気ない日常の報告を郵便やFAX、メールなどで送ってみる
- ◆ 自分なりの創意工夫をSNS（Facebook やLINE 等）で発信する



NPO 認知症予防サポートセンターでは、ホームページ上で「**緊急企画！みんなの応援団**」と題して各地から寄せられた応援メッセージや生活のヒントが得られる工夫・アイディアを掲載中です。

URL <https://www.iijobou.org/> 「自主活動グループ広場」ページ

ひとりで(も)できる認知症予防

人とのつながりの中で頑張れたり、続けてこられたことが、ひとりでいると難しくなるかもしれません。

今までと同じようにはできなくても、気持ちを切り替えて、今までできなかったことをやってみるチャンスととらえ、創意工夫で生活を楽しみ、乗り越えていきましょう。

会えない時でも信頼できる人や友人とお互いにサポートしあう事も大切です。

そして、晴れて外出できるようになった時には、「人との交流」を積極的に復活させていきましょう。





ひとりで(も)できる認知症予防

自分だったら・・・こんなこと

「運動」「知的活動」「人との交流」それぞれの項目で、すでに自分でやっていることや、これからやってみたいことを書き出してみましょう。

■ 運 動

■ 知的活動

■ 人との交流



発行：2020 年 4 月 特定非営利活動法人 認知症予防サポートセンター

〒155-0031 東京都世田谷区北沢 3-18-5 伊東ビル 202

FAX：03-6368-6920 MAIL：iijobou@amber.plala.or.jp