

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。

先の見えない状況の中でも、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 30 秒程度)



● 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
(熱中症に注意して)
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

**頑張らずに
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、何日で東海道など五街道を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ビデオ通話など、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



インターネットを活用してみよう！

～パソコンやスマートフォンを使って～

情報を検索

動画を見る

ビデオ通話でおしゃべり

★検索のコツ★

検索窓に調べたいことに関する複数の単語を入力します。 例： 家族やできる人に手伝ってもらったり、自分でできる人は他の人に伝えたりもお勧めです。

運動	「筋トレ」「ストレッチ」「ご当地体操」＋「動画」＋「介護予防」「椅子」 ➡ 様々なレベルにあわせた運動の動画が見られます。
知的活動	「〇〇市 ウォーキングマップ」➡ ウォーキングコースが調べられます。 「乗換案内」➡ 時刻表や交通経路、交通費などが調べられます。 「地図 距離測定」➡ ウォーキングの距離が地図上で測れます。
人との交流	「ショートメール」「LINE」「ZOOM」＋「使い方」➡ 使い方や注意点が調べられます。LINE アプリを使えばビデオ通話も簡単にできます。
その他	● 感染状況や予防法などの情報は、都道府県や市区町村の公式ホームページや日本赤十字社、研究機関など信頼できるサイトで確認しましょう。 ● 基幹病院などでは、新型コロナウイルス関連の「感染をのりこえるための説明書」や「対策ハンドブック」等を公開しているところもあります。 ● NPO 認知症予防サポートセンターのホームページでは「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やアイデアを掲載中です。

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。様々な方法で「人との交流」を
切らさないようにしながら、新しい生活様式を取り入
れていきましょう。



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8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 iiyobou@amber.plala.or.jp

URL <https://www.iiyobou.org/>