

通いの場に参加する人は認知症発症が約3割少ない！

https://mhlw-grants.niph.go.jp/project/26656?utm_source=chatgpt.com

さっそくですが、問題です！認知症予防に効果が期待できるものはどれでしょう？

- ① 家でテレビを見て過ごす ② 脳トレだけがんばる ③ 体を動かし、人と話す

答えは…③ 体を動かし、人と話すです！

65歳以上の高齢者の約3.6人に1人が、認知症または認知症の前段階であることをご存じですか？
認知症は誰にでも起こりうる身近な病気です。しかし、運動・交流・趣味活動が続けることは、認知機能の維持につながるといわれています。



厚生労働省の調査から分かっていること

認知症や認知症の前段階の人は増えていますが、一方で「以前より増え方は緩やかになっている」という報告もあります。

その背景として考えられているのは、運動習慣の広がり・高血圧や糖尿病など生活習慣病の管理・社会参加や人とのつながりの維持といった**日常生活の積み重ね**です。

つまり認知症は、「完全に防ぐもの」ではなく**日々の生活で進み方が変わる可能性があるもの**です。

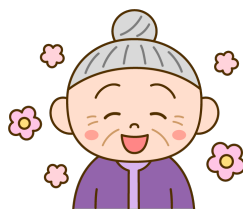
デイサービスでの時間もその一つです。こうした時間の積み重ねが、これからの生活を支えています。



体を動かす



人と話す



笑う



役割を持つ



「体を動かす・人と話す・笑う・役割を持つ」を続けると…

- ♡ 生活リズムが整う
 - ♡ 気分が安定する
 - ♡ 人とのつながりが増える
 - ♡ できることが維持されやすい
- など、メリットがたくさんあります。



今日の目標

- ☐ 1回は大笑いする
- ☐ 1人以上と話をする
- ☐ 10分以上体を動かす

脳の健康は、毎日の小さな習慣から。

いつまでも自分らしい生活を続けましょう。



想像してみましょう…

デイサービスで「こんにちは」と声をかけ合いながら過ごす毎日。

体を動かし、笑いながら過ごす時間が、明日の元気につながっています。

シンプルに言うと認知症予防の基本は

「動く・話す・楽しむ」

今日ここに来ていること自体が、すでに大切な一歩です。無理なく、楽しく、これからも一緒に続けていきましょう。



住所：兵庫県加古郡稲美町加古5144-2

メール：inami@rehapride.co.jp

電話番号：079-451-7680 FAX：079-451-7783

気になることがあれば、

どんな小さなことでもお気軽にご相談ください