

ご高齢の皆様へ

外出自粛の生活でも、以下のことを意識して**体力や認知機能の低下を防ぎましょう。**

運動

○有酸素運動

週2～3回、1回あたり20分を目安に。手軽に取り組めるものとして、**ウォーキング**がお勧めです。1日1万歩歩く、1日30分（ややきつめの早歩き）運動をすれば、生活習慣病の予防にもなります。室内での「**その場ウォーキング**」や「**その場ジョギング**」でも適度な運動強度を得られます。

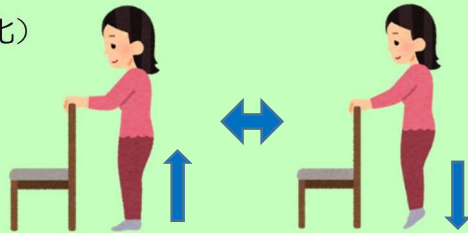
参考：山口晴保「認知症ポジティブ！脳科学でひもとく笑顔の暮らしとケアのコツ」

○筋力運動

転倒予防のためにも、下半身の筋力維持は重要です。

◆ヒールレイズ

（ふくらはぎの筋力強化）



☆ポイント

- ・バランスを崩しそうなときは椅子などに手をつきましょう
- ・各動作4秒が目安です
- ・1日10回から始めましょう

◆スクワット

（下肢筋力全体を強化）

☆ポイント

- ・肩幅より足を広めに足を広げる
- ・膝がつま先より前に出ないようにしましょう
- ・1日5・6回を3セット行うのが目安です



テレビを観ながら…歯磨きをしながら…など、**生活習慣にプラスできれば自然と運動習慣に！**

食事

○特別な栄養素ではなく「バランスのよい食事」を！

これさえ摂っておけばよい、というものはありません。

また、小食・粗食は低栄養を招きます。高齢になると摂取量の減ってくる肉類・油脂類も含め、**多くの種類をバランス良く摂取**するようにしましょう。くれぐれも、**摂り過ぎはNG**です。



○歯のお手入れも忘れずに…

しっかり噛むことが脳の神経細胞を守り、認知機能の維持に必要です。

日々のブラッシングなどのお手入れにプラスして、**定期的な歯科検診**を受けましょう。



知的活動

○ご自身が楽しめる趣味を持ちましょう

楽しむ気持ちを大事にして続けられる趣味を持ちましょう。**頭を使って指先を動かす**事ができればなお良いですね。例えば、囲碁・将棋、裁縫・手芸、野菜作りや庭の手入れ、楽器演奏など。

○他者とのコミュニケーション

家族と離れていても、電話やメールで連絡をとることができます。TV電話なら相手の姿を見ながら会話することもできます。**コミュニケーションの機会を減らさない**ように心がけましょう。



参考：「コロナで外出減る今こそ 運動 知的活動 会話」山陰中央新報 2020年3月29日 25面、社会、出雲（1版）

外出自粛中でも！認知予備能を高めましょう

<認知予備能とは？>

脳自体にダメージが生じた場合にも、**認知機能の低下を抑える力**のことです。どの程度この力があるのかは、**生活習慣(個人の経験)**に依存します。

下記に認知予備能を高められる生活習慣のポイントをまとめました。毎日の生活の中に、意識して取り入れてみませんか？

①絶えず学習する意欲を持ちましょう(生涯学習)

語学でも歴史でも、文学、芸術でも。**内容は何でもOKです！**



毎日**新聞を読む**、ということだけでも十分な知的活動になります。コラムを書き写す、などの工夫で更に脳を刺激することができます。

②他者とのコミュニケーションをとりましょう

人と接する・話す・聞くことは、脳への良い刺激となります



お孫さんと一緒に伝承遊び(お手玉、折り紙、剣玉など)



離れて暮らすご家族とは電話で。**TV電話**を利用すれば顔を見ながら話ができますね。

③長く続けられる趣味をもちましょう

ご自分が楽しんでできることを！

囲碁や将棋などの知的競技



野菜作り、庭の手入れなど季節を感じながら体を使う作業



指先の運動にもなる裁縫や手芸など



ピアノやウクレレ、オカリナなど音色を楽しみながら指先を使う楽器演奏



④適度な運動をしましょう

体操、ウォーキングなどの**有酸素運動**が有効。週2~3回、1回20分以上を目安に。



転倒予防のために**下肢筋力の強化**。スクワットなら室内でも可能です！



記録をつけると、実績が目で見えるので習慣化するには有効です。保健所に記録用紙がありますので、ご活用ください！