



3月6日は啓蟄です。

冬ごもりしていた虫たちも動き始めています。

まだまだ肌寒い日もありますが、桜やつくしなどの

春をさがしにお散歩などの外出に、お出かけしてみても

いかがでしょうか♪

認知症にならないためには・・・



認知症予防における大切な事

1. 運動すること

第1として、週2から3回以上、30分以上運動することです。主として歩くことがすすめられます。週3回以上30分以上の運動を行うと認知症の発症を減少させると言われています。

最近では、単純に一つの運動を行うのではなく、運動の他のトレーニングを組み合わせたものがより認知症の予防に有効であるとされています。例えば、国立長寿医療研究センターの報告では、運動に認知課題(頭の体操)を組み合わせた運動をコグニサイズと名付けています。運動しながら、「3の倍数で手をたたく」しりとりをしながら運動するなどです。

2. 食事について

- ① バランスのよい食事
- ② 摂取カロリーを守る
- ③ 塩分を控える
- ④ 間食 糖分を控える

※具体的な食べ物として→魚・緑黄色野菜・豆類・果実類・カレー・コーヒー・緑茶・赤ワイン

3. 社会的な活動に参加すること

趣味を持つこと、料理をすること、社会の中で役割をもつことが認知症予防につながります。

認知症の予防や非薬物療法の基本

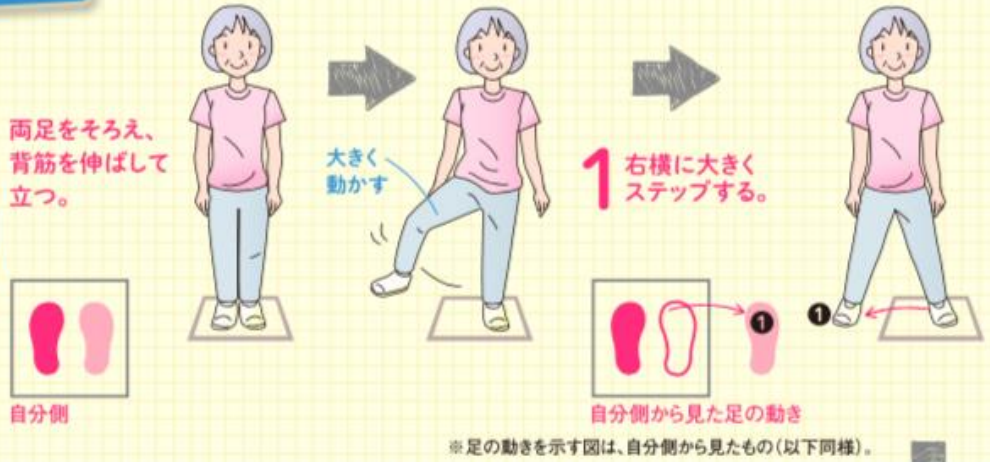


STEP 3

コグニサイズ
コグニステップ

運動しながら、脳を刺激する

ステップ運動+3の倍数で拍手



【漢字パズル】 熟語編

〈例〉 言 王 米 里 → 料理

- ① 口 言 寺 今 → 【 】
- ② 安 木 心 田 → 【 】
- ③ 口 口 車 云 → 【 】
- ④ 音 言 日 己 → 【 】
- ⑤ 木 目 奉 木 → 【 】



2月の回答 ①西 ②人 ③温 ④成 ⑤一 ⑥千 ⑦伝 ⑧起 ⑨楽 ⑩五

⑪行 ⑫歌 ⑬十 ⑭心 ⑮未 ⑯不 ⑰変 ⑱馬 ⑲言 ⑳月