



はつらつ通信



9月は世界アルツハイマー月間です。
アルツハイマーとは、認知症の一種です。

認知症予防の基本は、

- ①運動(身体活動)
- ②食事(栄養)
- ③社会参加(孤立解消等) です。



座ってできます★
取り組んでみてください！

紙面の内部では運動を紹介しています！



認知症は早期発見が大事です。

認知症を疑うような行動や体調の変化に気づいたら、専門医を受診しましょう。一時的な異常であったり、原因によっては治療可能な病気の場合もあります。認知症であっても早めに対策できます。

★認知症の本人も支援者も楽しく過ごすための「5原則」★

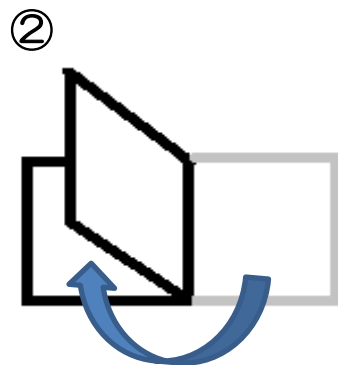
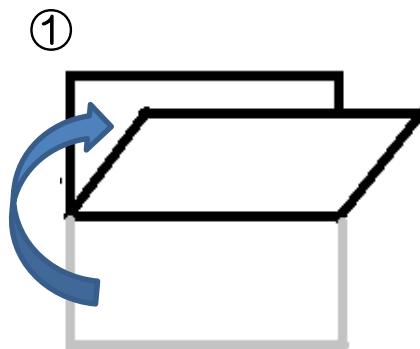
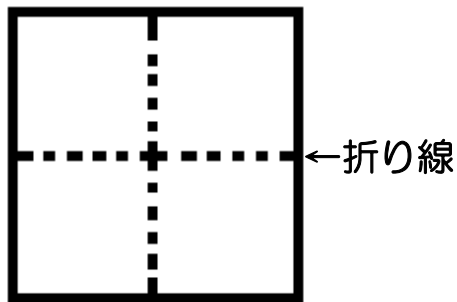
- 1. 快刺激 → 笑顔と雰囲気
- 2. コミュニケーション → 安心
- 3. ほめ合い → やる気と自信回復
- 4. 役割 → 生きがいと尊厳
- 5. 失敗を防ぐ支援 → 成功体験（できる・できないの見極め）



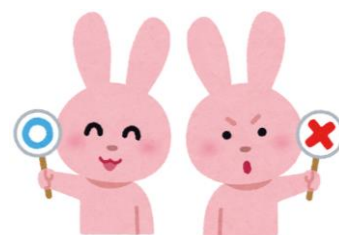
檀原市 地域包括支援課



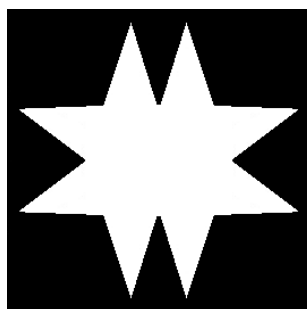
◆脳トシ



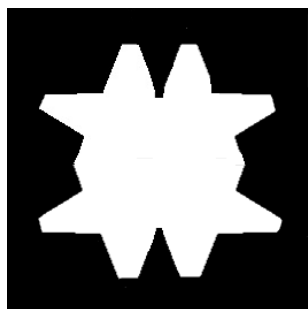
折り紙を4つにたたんで（①②の工程）、
右の図のように白い部分を切り抜きました。
開いたときにできる模様は、
1～4のうち、どれでしょうか？



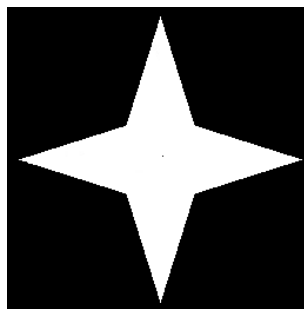
1



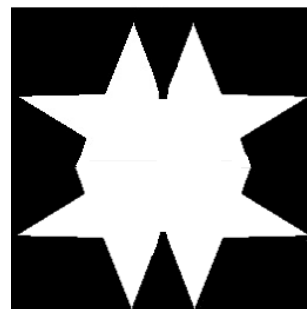
2



3



4



★ご自身でぜひ、折って、切って答え合わせをしてみてください★

◆手軽にできるスクラッチアート

スクラッチアートとは、海外でも
大ブームの新しいお絵かきです。
黒いスクラッチ面を専用ペンで削ると、
キラキラ光る美しい色の線が出てきます。
材料は100円ショップなどで手に入り、
説明書もあるので買ってからすぐに楽しめます。



（情報提供：檀原市老人クラブ連合会女性部）

よろしければ感想をお聞かせください！ 地域包括支援課（☎22-8118）
〒634-8509 檀原市内膳町 1-1-60

レッツ！エクササイズ♪



みなさん！食欲の秋になりました！
しっかり食べていますでしょうか？



いつも元気！！健康運動指導士の稲垣牧子です！

運動の秋でもありますので、笑顔で楽しく運動しましょう♪

★まずは注意点を確認してください！

今回はフェイスタオルを使いますので準備してくださいね！

① 姿勢を正して、深呼吸 4回



背もたれにもたれないで、
浅く座る。膝は90度。



鼻から吸って



口から吐く



② 胸腕伸ばし（足は腰幅くらい） ※息を止めないで！

右 左 上 それぞれゆっくり8呼間 2セット

（1～4呼間は移動して静止する、5～8呼間で胸の前へ手を戻す）



足を腰幅に開いて、
胸の高さで手を
前で組む。



右へ



胸の前へ戻す



左へ



胸の前へ戻す



上へ



胸の前へ戻す

③ 手ブラブラ（足は腰幅くらい）

10秒



足を腰幅に開いて、
手首から先の力
を抜く。



手を左右へ
ブラブラ～



④ 上半身のひねり

左右ゆっくり8呼間 2セット



足を腰幅に開いて、
腕はタオルの端を持ち、
胸の高さに。



右へ



左へ

※腕は胸の高さをキープ！



パソコンやスマートフォンで動画も
チェックしてみてくださいね！

檀原市 はつらつ通信

検索

！注意点！

声を出してー！いち・に・さん・し！



- ① 楽な服装で
- ② 座ったときに足が床につく安全性の高い椅子を使う
※回転式、座面に凹凸のあるもの、柔らかすぎる椅子は避ける
- ③ 動作中に呼吸を止めない ⇒ 数を数えながらする（一人のとき）
- ④ 反動をつけない ⇒ ゆっくりと大きく動かす
- ⑤ 痛みを感じたら無理に動かさない ⇒ 自分が「ここまで」と思う範囲内

⑤ 背中ほぐし（足は腰幅くらい） 4呼吸で前へ、4呼吸で後ろへ 4セット



足を腰幅に開いて、浅く座る。
腕はタオルの端を持ち、腕を胸の高さに。
腕を前に突き出す。



腕を胸の高さでキープしたまま、肘を後ろへ引く。

肘を後ろへ引くときは、肩甲骨を背骨に近づけるつもりで行いましょう♪



⑥ ふくらはぎ、太もも裏伸ばし 伸ばした状態で8呼吸×2回 両足



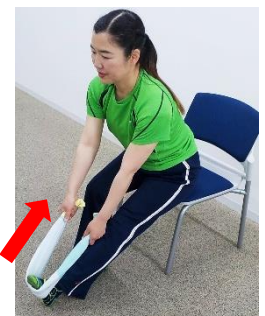
- 椅子に浅めに腰かける。
- タオルを土踏まずよりも、やや指の近くにかける。
- 踵は床につける。
- つま先を体の方へ向ける。
- 上体は少し前に倒す。



タオルで足裏を引っ張りながら、膝を伸ばす。



膝を一旦ゆるめて休憩。足は入れかえずに、もう一度、膝を伸ばす。



反対の足も同様に、膝を伸ばす。膝を一旦ゆるめる。膝を伸ばす。

⑦ 深呼吸 4回

①を3回してから ⇒ 横に1回

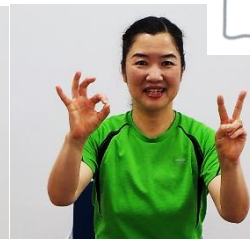


腕を広げるときに息を大きく吸い込みましょう。

手と脳の運動 10回

右手：OK、左手：ピース
⇒ 右手：ピース、左手：OK
を交互に繰り返す

おまけ



できる時に、何回でもチャレンジ！