



## 運動と脳への刺激で予防

### 「軽度認知障がい」

今月の担当

保健師  
丹野 詠子

地域福祉センター健康推進係  
(☎52-3333)

65歳以上の高齢者のうち認知症の人は462万人、認知症の予備群と言われる軽度認知障がいの方は、約400万人いると推計されています。

この軽度認知障がいの状態では、まだ仕事もできますし、たとえ一人暮らしでも、これまでどおりの生活であれば続けることができます。中には、自ら「自分の物忘れが認知症のレベルに達しているのではないか」と気にして受診する人もいるほどです。

しかし、軽度認知障がいを放っておくと、50%の人が将来的に認知症になるというデータもあります。

国立長寿医療研究センターが開発した、有酸素運動をしながら脳に負荷をかけることにより、軽度認知障がいの改善に効果があったという予防法を紹介します。

#### ■歩きながら引き算をする

例えば、110から3ずつ引き算をしながらウォーキングをする。慣れてきたら7ずつ引くよ

うにしたり、6と8を順番に引いたりして難しくしていく。

ウォーキングは10分程度、息が上がる程度の速さで行う。

#### ■踏み台昇降をしながら「脳」を使う

ステップ台を使い、踏み台昇降をしながら、同時に脳を使う。

⇒一人で行う場合は、計算したり、野菜の名前を挙げながら脳を刺激する。

⇒二人以上で行う場合は、しりとりなどをする。単純なしりとり慣れたら、2つ前の単語まで覚えて復唱する。

例)「リンゴ、ゴリラ、ラッパ」→「ゴリラ、ラッパ、パイナップル」→「ラッパ、パイナップル、ヤギ」…。

運動の強度は「楽」から「ややきつい」程度で行い、いずれも運動と脳に負荷をかける課題を同時に行うことがポイントです。

認知症に関する相談窓口 地域福祉センター健康推進係 (☎52-3333)

なんでもお気軽にお尋ねください

#### ■ご出生おめでとうございます

○太田 和利 男児 遼(はるか) 新光 3/2

#### ■ご結婚おめでとうございます

○佐藤亮太・若山真央 秋田 3/3

#### ■お悔やみ申し上げます

○柳沼 節子 76歳 緑栄 2/12

○米田 トヨ 90歳 若松 2/12

○上野マツノ 98歳 宮下 3/4

○高谷 節子 84歳 川南 3/7

●世帯数 1,514 世帯 (- 8 世帯)

●人 □ 3,124 人 (- 13人)

●男1,457人(- 5人) 女1,667人(- 8人)

平成27年2月28日現在( )内は1月末比

#### 編集後記

○薪ストーブの魅力は、火のある暮らしができること。火の周りには自然と人が集まってきます。あとは、面倒くさいこと(笑)。薪の準備、着火、灰捨て、煙突掃除…など、手がかかり時間がかかります。でもそれがまた楽しいんですね。㊦