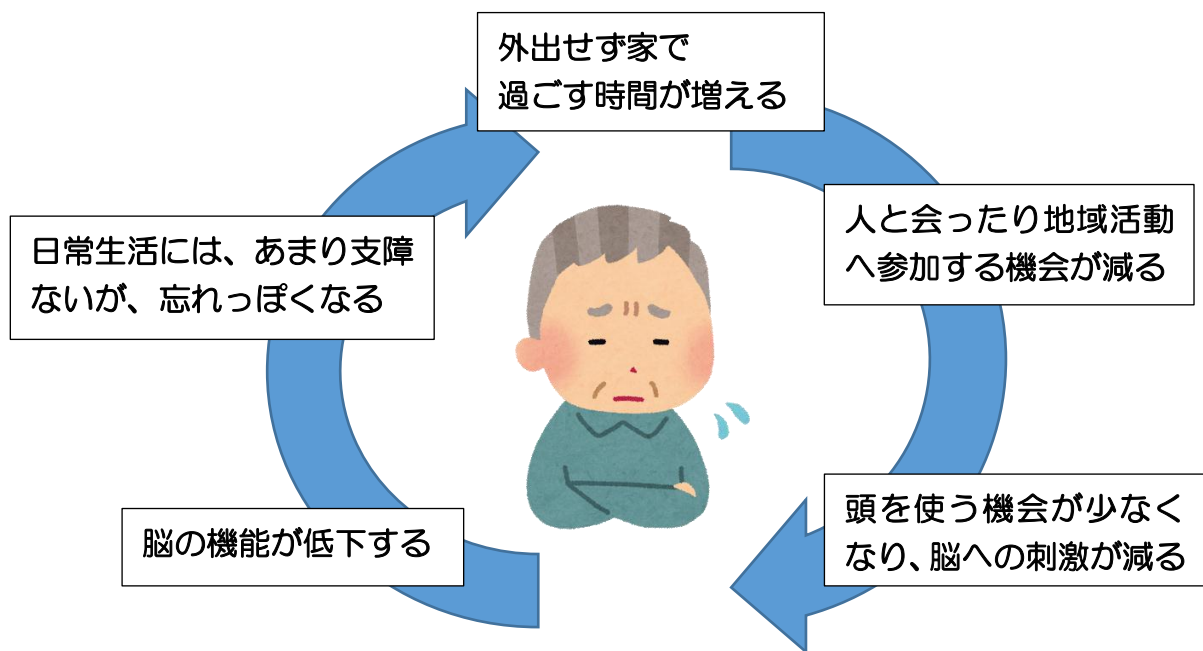


おうちのなかで認知症予防をしよう！

新型コロナウイルス自宅にすることが増え、お友達に会ったり地域の活動へ参加する機会が減っていませんか？



図：認知機能低下の負の連鎖イメージ

物忘れチェック…！！ こんなこと感じたことありませんか？

老化による物忘れ

- ・体験したことの一部を忘れる
- ・ヒントがあると思い出せる
- ・忘れやすいことを自覚している
- ・思考力や判断力は変わらない
- ・年月日を間違えることはあるが季節感覚ははっきりしている
- ・日常生活に影響はない

認知症による物忘れ

- ・体験したこと自体を忘れる
- ・ヒントを出しても思い出せない
- ・忘れたことを自覚していない
 - ・思考力・判断力が落ちる
- ・時間や場所等が分からなくなる
- ・日常生活に支障をきたす

認知症予防には、運動や知的活動、コミュニケーション、バランスのよい食事などが有効とされています。おうちでできる認知症予防に取り組んでみましょう。



おかずを一品追加する
食材の種類を増やす



コグニサイズをする
散歩の道順を決めてその
通りに歩く



- 献立を立てて調理する
- 数日に分けて少しずつ
家の中の掃除をする