

コロナ禍で外出が減る今だからこそ 運動・知的活動・会話

ささえりあ北部だより
第45号 (R3.8発行)

今、高齢の方々の外出する機会が減っています。
外出の機会減少が“認知症”や“前段階の軽度認知障害(MCI)”につながる恐れがあると言われています。

認知症予防のために行いたい3つのこと

新型コロナウイルス拡散に対する日本認知症予防学会からの提言

① 一日30分以上の身体を動かす運動や体操をしましょう

散歩が一番良いですが、3密を避けた環境で運動を！
自宅でも出来るスクワットなども、筋力低下防止につながり、
転倒防止にもなります。(痛みのある時、体調がすぐれない時などは、無理をしないでください)



② ご自分の好きな、楽しいことを行うことを日課にしましょう

例えば、歌を歌う、本を読む、絵を描く、マスク作りなど

③ ご家族や友人との会話を楽しみましょう

直接話す際はソーシャルディスタンスを保って、あるいは電話や
メール、顔を見ながら会話ができるインターネット電話など



以上のことを行い、元気にこの辛い時をみんなで乗り越えましょう。

(一般社団法人 日本認知症予防学会 ホームページより抜粋)

家族介護者のつどい『ハッピーライフ』のご紹介

おうち時間が増え、ストレスが増えていませんか？

介護者同士で思いや悩みを語り合う場です。ほっと一息つける場としてお気軽にご参加下さい。

▶毎月第3土曜日 13時半～15時半 ▶北部保健相談所(北部まちづくりセンター1階奥)等にて

▶参加費：無料 ▶対象者：介護者、介護経験者など ▶申込先：ささえりあ北部

※新型コロナ感染拡大の状況により中止する場合がありますのでご了承下さい。



【編集・発行】熊本市高齢者支援センター ささえりあ北部

熊本市北区鹿子木町66 北部まちづくりセンター内

☎096-275-6355