

認知症予防教室

のぞと診療所認知症予防教室グループ 発行

第72回講義『認知症について考える その①』

今回は認知症について考える第一弾講義として、軽度認知機能障害（MCI）についてお話しいただきました。MCIとは、「物忘れが増えた」「段取りが上手くできなくなってきた」など以前と比べて自覚症状はあるものの、日常生活は自立して送れている状態を指します。



MCIに気づいたら、**認知症予防のチャンス**！工夫次第で認知症の進行を抑え、日常生活を自立して送り続けることができます。

① **運動** ② **頭を使う** ③ **他者との交流**

認知症の予防にはこの三要素がとても大事になってきますが、「犬のお世話」「卓球」「誰かと一緒にウォーキングをする」など、趣味で生活を豊かにすることが認知症予防になります。是非、予防の三要素を念頭に置いて趣味を楽しんでください。

講義に使用したスライドは別紙掲載中です 是非ご覧ください

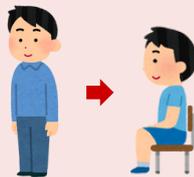
今回の体操



準備運動

足踏みしながら
3の倍数で手をたたく

エキセントリック運動



立ち上がり
↓
5秒かけてゆっくりと座る
これを繰り返す

エキセントリック運動とは？

筋肉の使い方は主に以下の2種類に分けられます。

◇**コンセントリック**：筋肉が縮みながら力を発揮
エネルギー消費が高い運動。
(ダンベルを持ち上げる、階段を登るなど)

◇**エキセントリック**：筋肉が伸びながら力を発揮
筋肉への負荷が高い運動。
(ダンベルをゆっくり下ろす、階段をゆっくり降りるなど)

エキセントリック運動のほうがより楽に・効果的に筋力向上が期待出来ますが、筋肉痛を起こしやすい運動なので、適度な運動量を心がけましょう。

皆さんのお声

皆さんアンケートのご協力
ありがとうございました！

★座ってできる体操をもっと教えてほしいです。歩数が少なくて筋肉量がどんどん減るので、寝たきりになるのではと心配です
☆生活の溶け込んだエキセントリック運動を心がけたいと思います。常に運動・頭を使う・交流を大切に生活したく考えます
★先生もおっしゃっていました、死ぬまでMCIでおれたらいいと思います。ウォーキングとカラオケを続けていけたらと思っています

次回開催日程

参加無料



第73回 12月25日
第74回 1月22日

毎月第4週木曜日

14時より定例開催中！

TEL 06-4808-8151