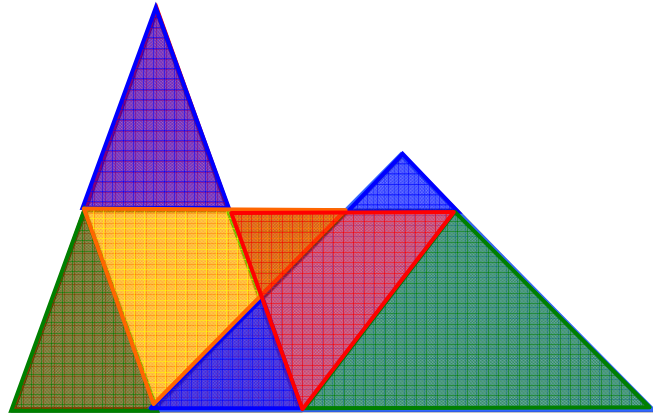
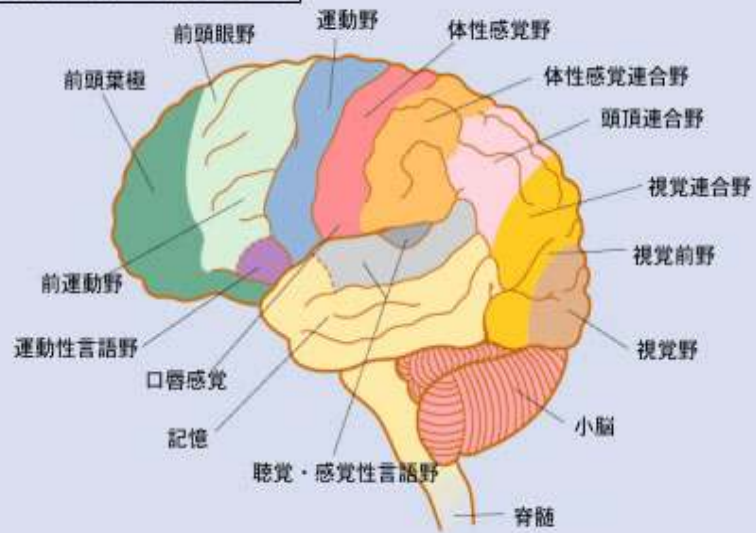


認知症予防 脳トレ体験!!
三角形は何個？



脳の機能局在 (優位半球)



Copyright 1999/2001 株式会社

認知症とは？

いったん発達した知的機能が低下して社会生活や職業生活に支障をきたす状態を表している。

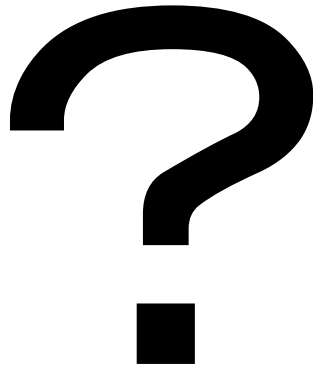
物忘れチェック

次のスライドに表示される物の名前を言いながら覚えましょう









改訂 長谷川式簡易知能評スケール (HDS-R)

- ・認知症の評価方法として最も一般的
- ・記憶、見当識、注意力など基本的な認知機能を
10分程度の質問で調べられる
- ・合計点数30点満点中20点以下が「認知症疑い」と判定
- * 言語で意思疎通が困難な方には不向き

見当識

- ・お歳はおいくつですか？
- ・今日は何年の何月何日ですか？
何曜日ですか？
- ・私たちがいまいるところはどこですか？

即時記憶

これからいう3つの言葉を言ってみてください。
後でまた聞きますのでよく覚えておいてください。

数字の計算・逆唱

- ・100から7を順番に引いてください。
- ・これから言う数字を逆から言って下さい。



ワーキングメモリ

注意力

近時記憶

先ほど覚えてもらった言葉をもう一度言ってみてください。

語想起

知っている野菜の名前をできるだけ多く言ってください。



長年蓄えた知識を円滑に取り出す力

物忘れ外来(脳神経外科)

- 医師の診察
- 認知機能検査
- MRI 脳波
- 採血

おかしいな・・・と思ったら
まずは「かかりつけ医」に相談を!!

人生が脳トレ

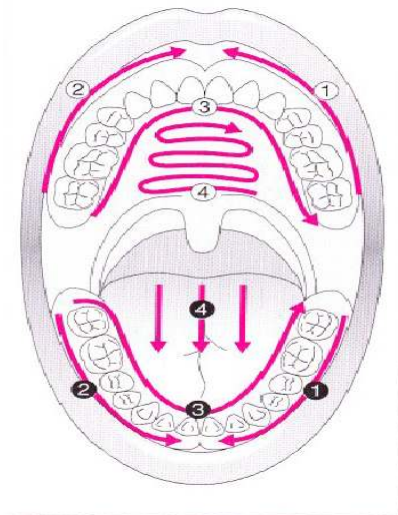
- 楽しく活動的に生きることそのものが脳トレです！！
- 嫌いな勉強よりも好きなことにはげみましょう

栄養をしっかりと取るために

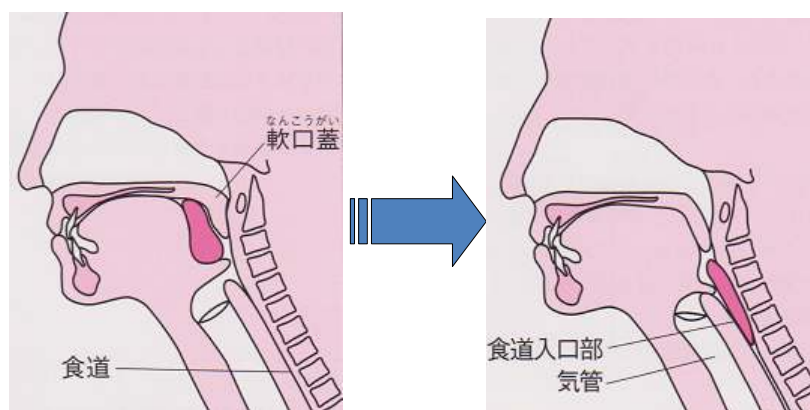
健康な体→栄養をしっかりと取る

- ①清潔な口
- ②誤嚥のない飲み込み

清潔な口：歯茎も！舌も！
口の天井も！



唾液飲み込み：3回以上／30秒



体を動かす

有酸素運動:呼吸をしながら体を動かす事で酸素を体に取り込み、効率よく脂肪を燃焼する事ができる運動です。

呼吸をするためには胸郭がやわらかいことが大切。

体を動かす

有酸素運動の代表的なものが、ウォーキング

柔軟性

筋力

バランス



柔軟性

足首と足を柔らかくする

ももの裏を伸ばす

ももの前を伸ばす

ふくらはぎを柔らかくする

筋力

太ももの筋肉をつける

ふくらはぎの筋肉をつける

お尻の筋肉をつける

バランス

片足を持ち上げる

足を前後に並べる

つま先と踵を交互に上げる