



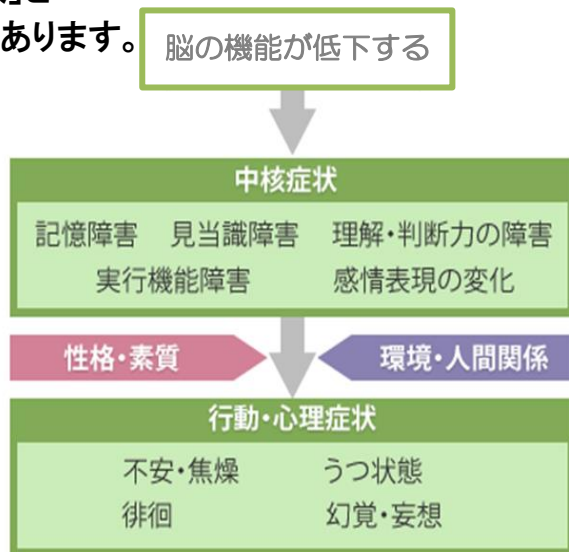
「認知症」とは

脳の病気や障害など様々な原因により、認知機能が低下し記憶・判断力の障害などが起こり、意識障害はないものの日常生活や社会生活などでの対人関係に支障が出ている状態(およそ6か月以上継続)をいいます。



どんな症状がでる??

認知症には、図のような「中核症状」と「行動・心理症状」の二つの症状があります。中核症状とは、脳の神経細胞が障害されることによって直接発生する次のような症状で、周囲で起こっている現実を正しく認識できなくなります。



引用:厚労省・もし、家族や自分が認知症になったら

「認知高齢者との接し方のポイント」

1. 本人の話をよく聞く
2. 話しかけるときは明るく、ゆっくりとした口調で
3. 間違いを否定しない、本人のペースに合わせる
4. プライドを傷つけない、尊厳を守る
5. ゆっくり待つ、責めない、怒らない
6. 楽しい雰囲気を作る、良いところを褒める
7. ありがとうの気持ちを伝える



認知症予防

日ごろの生活管理と早期診断・治療が大切です。認知症の大部分を占めるアルツハイマー型や脳血管性認知症は、生活習慣病(高血圧、糖尿病、高脂血症など)との関連があるとされています。



野菜・果物・魚介類の豊富な食事を心掛けたり、定期的な運動習慣を身に付けたりと、普段からの生活管理が認知症の予防につながります。

身体を動かすと、脳から出た指令を神経が介して筋肉が働き同時に筋肉から出た信号が脳に伝わって脳を活性化する。つまり脳と筋肉は相互に刺激し合う重要な関係性なのです。

きっこう 拮抗運動

左右の腕で異なる動きの運動を拮抗運動といいます。
左右の手で異なる動きをすることで、脳が活性化されます。
ゆっくりとした動きから開始し、慣れてきたら難易度を難しくしたり、早い動きで行います。



グーパー体操

難易度☆☆☆

- ①膝上でグー、胸前でパーを構える



- ②掛け声に合わせて、グーの手を開きながら胸の高さに持ち上げ、パーの手は握りながら膝上に下ろす



トントンすりすり体操

難易度☆☆☆

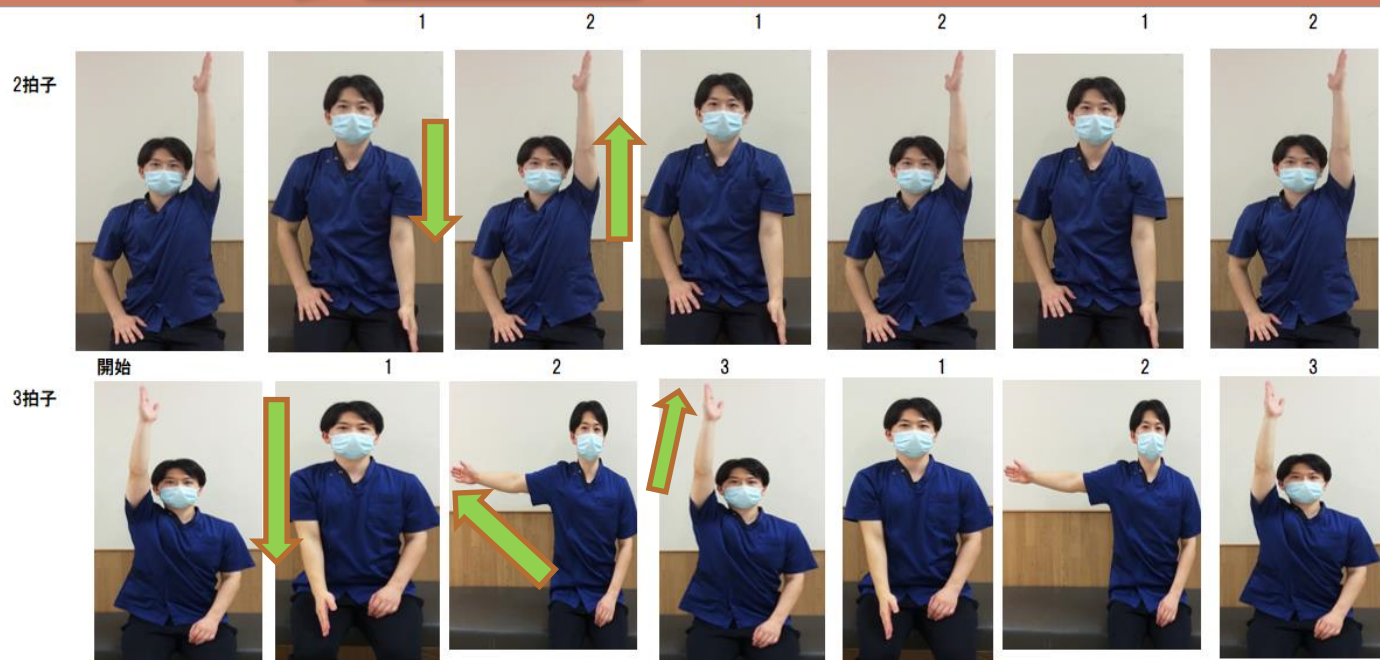
- ①片手の手はグーで太ももの上をたたく
もう一方の手はパーで太ももの上を前後にさする



- 10回で左右交代
3セット繰り返す

左右 2・3 拍子体操

難易度☆☆☆



片方の手は2拍子(上下運動) もう一方の手は3拍子(三角形)で動かす。