

# 認知症予防カフェ

inマーサ21



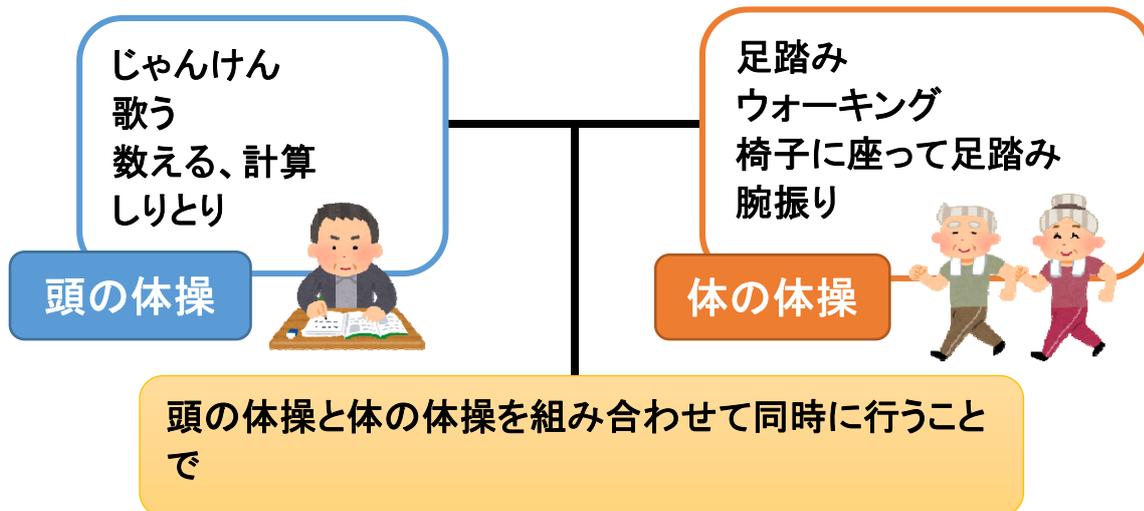
認知症予防カフェは開催できていないですが・・・

まだまだコロナ禍が続き、家で過ごされていることが多いかと思えます。

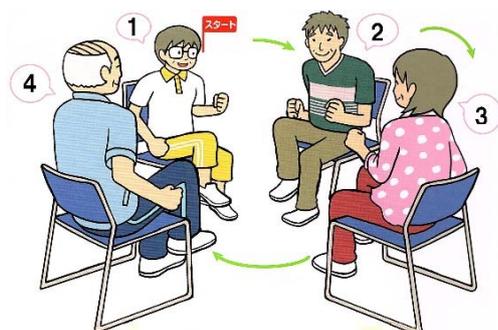
認知症というのは様々な認知機能が落ちることによって生活に支障をきたしている状況のため、認知症になる手前には必ずこの認知機能が落ちていきます。それらの認知機能をいろいろな方法を使って向上させたり、低下を抑えたりすることで将来の認知症の発症を遅らせることができるのではないかとされています。

今回は岐阜県認知症疾患医療センターの作業療法士が家の中でも認知症予防ができる体操、**コグニサイズ**についてお話させていただきたいと思えます。

**コグニサイズ**とは…国際長寿医療研究センターが開発した認知症予防運動のことです



## 数字を数える＋足踏み運動



時計回りに1人ずつ順番に声を出して順に数を数えていく

時計回りに1人ずつ順番に声を出して逆順に数を数えていく

時計回りに1人ずつ順番に声を出して順に数を数えていく  
3の倍数に人は声を出さず手を叩く

- ① グループで輪になって椅子に座る
- ② 最初に声を出す人を決める
- ③ 腕振りと足踏みを始める  
(慣れてきたら少し強めを心がけてください)



ややきつくらいの運動で無理はしないで徐々に行ってください



認知症予防運動プログラム コグニサイズ入門  
こちらに他の運動も紹介されています。

# 食べているのに低栄養！？ ～見過ごされがちな高齢者の食生活～

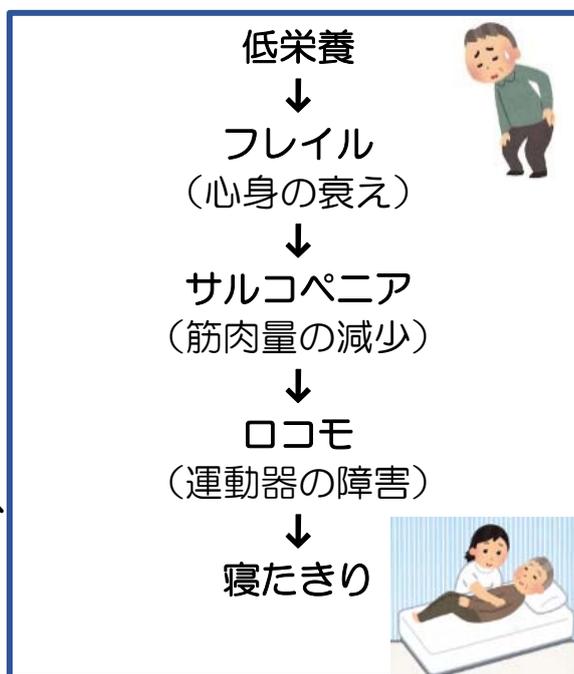
## 《低栄養とは？》

エネルギーとたんぱく質が欠乏し、健康な体を維持するために必要な栄養素が足りない状態。

## 《こんな人、こんな時にご注意を！ 低栄養には、なりやすい人がいます。》

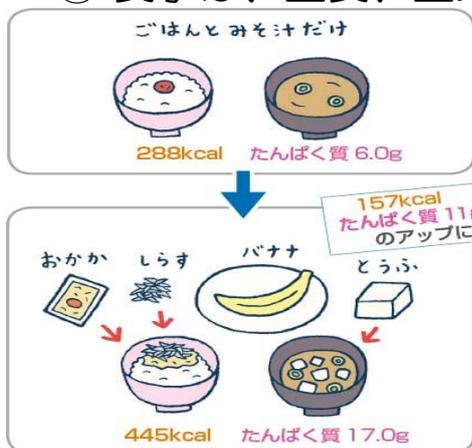
- ① やせ型の人
- ② 好き嫌いが多い人や偏食の人
- ③ 高齢者の二世帯や独居の人
- ④ 肥満を気にして、  
油脂を極端に控えている人や粗食の人
- ⑤ 糖尿病や腎臓病で食事指導を受けていて、  
厳しい食事制限をしている人
- ⑥ 胃腸の弱い人
- ⑦ 下痢や風邪などの後

## 《低栄養による負の連鎖》



## 《低栄養にならないための食生活ポイント！》

### ① 食事は、主食、主菜、副菜をそろえましょう（1日2食以上）



食事を簡単に済ませがちなときは、身近にある食品をプラスして、少量でも効率よく栄養が摂れるように工夫してみましょう。



- ② 一度に多くの量を食べれない時は、間食も活用しましょう
- ③ こまめに水分補給をしましょう
- ④ お食事を楽しみましょう
- ⑤ 適度に体を動かしましょう



引用元 : <https://www.meiji.co.jp/meiji-eiyoucare/knowledge/malnutrition/008.t>

## ～お問合せ先～

岐阜市地域包括支援センター北部 TEL : 058-295-4510  
 岐阜県認知症疾患医療センター黒野病院 TEL : 058-234-7038  
 認知症の人と家族の会 岐阜県支部 TEL : 058-214-8690

