

令和 元年 10 月 9 日

発行元 社会福祉法人博愛会 ルーエハイム

電話番号 372-3811 (代表)

気持ち良い秋の風を感じる季節になりました。皆様いかがお過ごしでしょうか。秋は1日の気温の変化が激しい時期です。栄養のある物を食べて風邪など引かないようにお気をつけてお過ごし下さい

認知症を防ぐ！ 脳機能の鍛え方

脳の機能は「考えること」を維持する事で鍛えることができます。生活の中で考える事を習慣にすることで脳の機能を保ち認知症を防ぎましょう。

- 計画力** 手順や段取りに沿って行動する能力です。低下すると目標や計画を立てて行動することが出来なくなります。


料理で鍛える・・・献立の手順を考える。作る献立から料理の手順を考えてみましょう。栄養バランスや出来上がりの色取り、隠し味などの工夫を考えながら必要な食材の買い物に出かけましょう。

- 注意分割** 複数の事に注意を配りながら同時に実行する能力です。低下すると関心を向けた一つの事しかできなくなってしまいます。

家事で鍛える・・・複数の家事を同時に行う。洗濯をしながら掃除をするなど同時に違う家事をこなしてみましょ。一つの事を終えてから次の事を行うより脳の機能のトレーニングになります。

- エピソード記憶** 体験した事を思い出して記憶する能力です。低下すると日常生活で起こった事が記憶出来なくなります。

散歩で鍛える・・・歩いた場所と新しい発見を記憶する。同じ場所を歩いても季節によって花が咲いていたり、入った事もないお店を発見したり、よく観察してみると新しい発見があるはず。歩いた場所と新しい発見を記録してみましょう。



◎◎在宅介護支援センターでは、高齢者・在宅で介護の必要な方への相談援助を行っております。内容により、市役所・地域包括支援センターなど必要な各連携機関へのご紹介をさせていただきます。ご自宅へ訪問しご相談をうかがうこともできます。料金はかかりません。お困り事、相談事がありましたらお気軽にお電話ください。

在宅介護支援センター ルーエハイム

担 当 林・安田・浅岡・田中・谷本

鈴鹿市長法寺町字権現763番地

電話番号 059-372-3811

来所・訪問相談 平日8:45~17:30

電話相談 24時間受け付けております