

今月の目標

年

月

①

②

7日	1
○	
△	
今日のできごと	

体調を記入

1 よい

2 ふつう

3 悪い

4 わるい

5 非常にわるい

日曜日		月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
日		日		日		日		日		日		日	
今日のできごと		今日のできごと		今日のできごと		今日のできごと		今日のできごと		今日のできごと		今日のできごと	
今日のできごと		今日のできごと		今日のできごと		今日のできごと		今日のできごと		今日のできごと		今日のできごと	
今日のできごと		今日のできごと		今日のできごと		今日のできごと		今日のできごと		今日のできごと		今日のできごと	
今日のできごと		今日のできごと		今日のできごと		今日のできごと		今日のできごと		今日のできごと		今日のできごと	
今日のできごと		今日のできごと		今日のできごと		今日のできごと		今日のできごと		今日のできごと		今日のできごと	

今月のつばやき

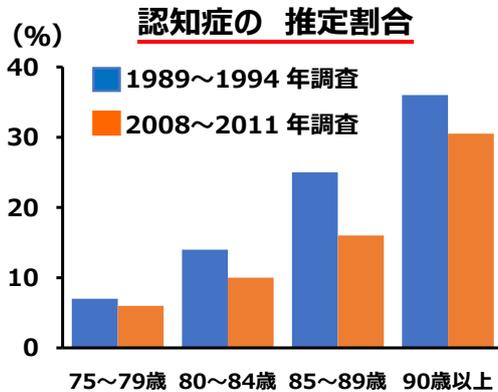
指導者コメント記入欄

認知機能を維持するのじゃ！

～気になる認知機能～

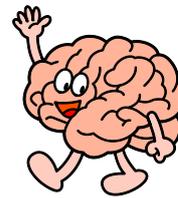


◀ 生活習慣病の管理で認知症を減らした国がある！！ ▶



日本では、認知症が増加の一途をたどっていますが、イギリスは、国を挙げて減塩に取り組み、認知症の減少を報告しています。高血圧や糖尿病などの生活習慣病をきちんと管理（治療）することが、認知症予防に直結することが明らかになっています。

・ Lancet.2013;382:1405-12.



◀ 認知機能に関する豆知識！！ ▶

👉 「認知症の一步手前」を軽度認知障害（MCI）と言います。自然の流れで認知症に進む人もいれば、正常にもどる人もいます。運動による効果が示されていますので、早期に発見し対策を講ずることが大切です。

・ 厚生労働省：後期高齢者の質問票の解説と留意事項

👉 身体的フレイルは、認知機能の低下と関連するため**フレイル予防**が大切です。フレイル予防には運動が効果的です。

・ International Psychogeriatrics Association 2012;1725-1731.

👉 歯が少ないことを放置している人は、歯が多い人（義歯含む）に比べ、**約2倍** 認知症になりやすいことが報告されています。

・ Psychosomatic Medicine 2012;241-248

👉 社会参加する人には、もの忘れをする人が少なく、認知症のリスクが低いことが確認されています。

・ Int.J.Environ.Res. Public Health 2019;1-11

👉 閉じこもりは、認知機能の低下と関連します。

・ 老年医学 update2009-10



◀ 認知機能に良いことしませんか！！ ▶

食事を3食とり、やせすぎないこと
しっかり噛んで食べること

誰かと話すこと

からだを動かすこと



しっかり
噛んで



生活習慣病を管理すること



趣味やボランティアなど、
お出かけして参加すること