

月齢の活性化には、両手の平指先を動かすことが不可欠です。糸の細くかつ巧みに動かすほど「取り数が与えられ、老化で衰えやすい脳の若返りが期待できます!!

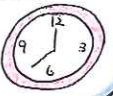
☆あなたの健康管理をしましょう☆

言知症の人の健康管理も、言知症のない人の健康管理と同じです。以下は言知症や生活習慣病の予防にもつながります。出来るところから実践してみましょう。

人生を楽しくしましょう


早起きをして朝ごはんを食べましょう!!

規則正しい生活習慣は体内睡眠のリズムを整え、月齢の健康を保ちます。しっかりと朝ごはんを食べて一日の活動を得意にしましょう! また夜間ぐすり眠るために昼寝は30分以内にとしましょう。




健康診断を受けましょう!!

高血圧・糖尿病などの生活習慣病は、言知症になる確率が高いと言われていいます。健康診断で自分の体のチェックをし、生活習慣を見直してみませんか?




バランスよく食べましょう!!

栄養バランスのよい食事をとることが、基本です。毎食「肉・魚(卵・大豆)」「野菜」を食卓にのせるようにしましょう。食塩をじがけましょう。




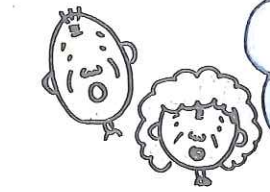
定期的を受診をしましょう!!

持病をお持ちの方は定期的な受診をしましょう。心配な事や悩みがあれば、一人ひとりに悩まされることがあります。医師に相談してみましょう。



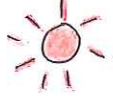
水分の補給をじがけましょう!!

高齢になると、身体の水分、塩分の調節機能が低下するため、夏だけでなく一年を通じて脱水を起こすことがあります。適宜水分補給をじがけましょう。


運動の習慣をつけましょう!!

身体を動かすことで脳の血流も増え、身体を動かすことにより、脳細胞の活性化につながると言われています。月齢の活性化には、両手の平指先を動かすことが不可欠です。糸の細くかつ巧みに動かすほど「取り数が与えられ、老化で衰えやすい脳の若返りが期待できます!!



歯の管理・口腔ケアを忘れず!!

食後の歯磨きを行い、口の中を清潔に保ちましょう。誤嚥性肺炎等の予防につながります。言知症の人は痛みがあり、十分に訴えられなくなっている可能性があります。十分に訴えられなくなっている可能性があります。十分に訴えられなくなっている可能性があります。十分に訴えられなくなっている可能性があります。

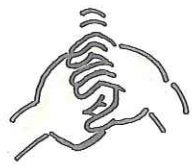


Q1 グーパー運動

① 右手で握りこぶしをつくり、左手のひらで右手を包みこむ。



② 左手で握りこぶしをつくり、右手のひらで左手を包みこむ。



③ ①②を繰り返す。早く繰り返す時は、30秒ずつ何回でも繰り返す。この数を増やしていきましょう。

グーパーグーパー!!
だんだん速くしてみましょう!!

Q2 ひとりジャンケン

① 右手を勝たせよう

「右手グー×左手トキ」「右手トキ×左手パー」「右手パー×左手グー」... 右手が常に勝つようにひとりジャンケンをしましょう。これを1分続けましょう。

② 左手を勝たせよう

「左手パー×右手グー」「左手グー×右手トキ」「左手トキ×右手パー」... 左手が常に勝つようにひとりジャンケンをしましょう。これを1分続けましょう。



POINT 慣れた手はスピードアップ!! 両手の同じ重さをすれば、別々の重さを素早くするほうが月齢は早く数を受けます!!

言知力を鍛えよう!!

高齢とともに老化しやすいのが脳の記憶を担う分野。言知力がある力はもちろん、脳に蓄積された記憶を引出す能力を鍛えましょう。この脳活ドリルでどちらも鍛えましょう!!

Q3 ことわざクイズ

□を埋めて、正しいことわざを完成させて下さい。

- ① 草はばぬ□の木
- ② 覆水□に返らず
- ③ □草む□起す
- ④ 三度目の□□

- ⑤ □□を叩いて度々
- ⑥ 馬子にも□□
- ⑦ □□□は三文の徳
- ⑧ □□の矢が立つ



- 正解⑧ 草む草起す
- ④ 三度目の正直
- ⑤ 馬子にも鞭
- ⑥ 馬子にも馬
- ⑦ 三枚の徳
- ⑧ 矢が立つ