



TMG

戸田中央医科グループ
Toda Medical Group

～ 訪問看護ステーションcarna五反田だより ～

秋・第6号

2022.9.1 発行



答えは・・・「世界アルツハイマーデー」

1994年に認知症への理解をすすめる、本人・家族への施策の充実を目的に制定されました。これをふまえ、9月をアルツハイマー月間として、日本でも認知症の啓発活動を行っています。近年は、新型コロナウイルス感染予防をしながらの生活が続き、心や体の健康を保つことに不安を感じているかと思えます。そこで今回は、コロナ禍での認知症予防についてお伝えしたいと思います！

まずは最近どのくらい身体を動かしているかチェックしてみましょう。

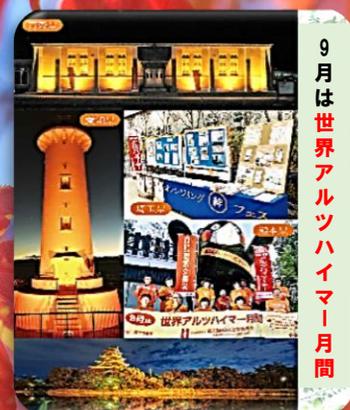


家事も運動ですね

- 洗濯物を干す、たたむ
- ご飯を作る
- 家の中を歩く
- お皿を洗う
- 掃除機をかける

天気の良い日はお外へ♪

- 食料品の買い物
- 散歩をする
- 自転車に乗る



笑顔は心の栄養です☆

- 本や新聞を読む
- 会話をする
- 笑う

趣味も大切に！

- ペットの世話
- 植物への水やり
- 階段の登り降り



積極的な運動も。

- ラジオ体操をする
- マシンを使ったトレーニングをする

上記以外でも、最近していることをあげてみてください！

定期的な運動、日常生活で身体を動かす活動は、認知症予防に効果があると言われています。上記は、日常生活で身体を動かす運動です。いくつかあった方は、これからも続けていきましょう！日常生活でできることを探してみることから始めませんか？認知症の方は日常生活動作が全てできなくなるわけではありません。接する時は、できることを活かしながら、できないところを手助けしていきましょう。

社会参加仲間作り支援のご紹介

高齢者クラブ、ほっとサロン、認知症カフェなど・・・
当施設6階「カルナカフェ」では、認知症を「知る」「予防する」「みんなで支える」ために楽しくお茶を飲みながら、ミニ講座や体操、介護相談など医療介護の専門職員が対応しています。どなたでも気軽にご参加頂けます。※現在は、実施日未定ですが、再開時には是非ご参加下さい！



訪問看護ステーションcarna五反田

〒141-0031 東京都品川区西五反田3-10-9-6F
TEL: 03-5496-8774 / FAX: 03-5496-8780
小児・精神・高度医療・認知症・ターミナル24H対応
ご利用相談受付中! ご利用お待ちしております!!

【担当：筑後】