

ホームエクササイズ

若さを保つためにお家で体操を！筋肉と関節をしなやかに！

☀️ ①上体伸ばし

肩コリに
効果あり

両手を組み、ゆっくり頭上に引き上げます。

ゆっくり呼吸をしながら身を左右に伸ばします。

☀️ ②胸を広げる

ねこ背
解消に
いいです！

椅子に浅く腰かけます。

両手を後ろで組み、両肘を伸ばすように胸を広げます。

☀️ ③もも上げ (左右やります)

歩き始めの
一歩が出やす
くなります

背筋を伸ばしたまま、片足ずつ、膝を胸に引き付けるように持ち上げます。

持ち上げた足の太ももを両手で下に押しと、より効果的！

☀️ ④スクワット

階段の
昇り降りが
楽になります

両足を肩幅より少し広げて立ちます。膝がつま先より前に出ないようにしてゆっくりしゃがみます。

※必ずテーブルなどに手を添えて行いましょう。

☀️ 運動するときは毎回確認してほしい 4つの注意点!! ☀️

- ① 8～10秒かけてゆっくりと
- ② 体調が悪い時や痛みがある時は頑張りすぎない
- ③ こまめに水分をとる
- ④ トレーニング中は息を止めない

自宅で認知症予防に取り組みましょう

認知症は誰もがなり得る病気です。

認知症に関して **最もよくないことは何もしないこと**です。

継続的に取り組んでみてください。

自宅でもできる認知症予防に効果のあることをいくつか(①~④)紹介しますので

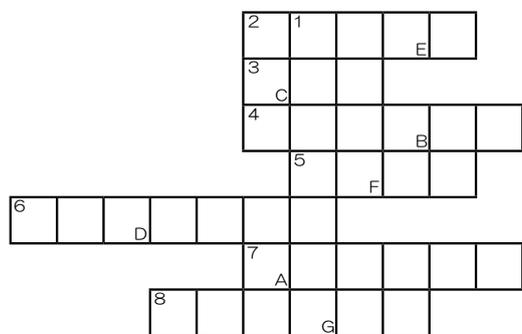
①昭和区 クロスワードパズル

脳トレやクイズなどは、認知症を防いだり、進行を遅らせるといった効果が期待できます。

A~Gの文字をつなげると、ある言葉になります。

《ヒント》昭和区のマスコットのショウちゃんといえば？

(答えはこのページの欄外にあります。)



<タテのヒント>

1、昭和区にある大きな公園といえば？

<ヨコのヒント>

- 2、1の公園にある大きな池の名前は？
- 3、塩を英語でいうと？
- 4、桜の名所にもなっている昭和区を流れる川の名前は？
- 5、昭和区社会福祉協議会のマスコットの名前は？
- 6、名古屋と信州飯田を結んでいる街道の名前は？
- 7、石川五右衛門の釜ゆでの刑に由来するといわれる風呂の名前は？
- 8、昭和区にある東海地方最大の古墳があるところの名前は？

新聞や雑誌、チラシなど
様々なところにパズルやクイズ、
間違い探しなどがありますよ

②毎日、日記をつける

文章を書くことや読むことは、脳の活性化効果があります。特に、日記をつけることは認知症の予防に大切です。

③電話などで誰かと話をする

脳に刺激を与えたり、ストレスを軽減させるなど、認知症予防によい影響を与えます。

④いきがいや趣味を見つける

何ごとにも意欲を持って取り組めば、脳の活性化につながります。

もし、できごとが思い出せない、人と話すのが面倒になった、趣味に興味がなくなった等の症状*に気づいたら、「もの忘れ検診」を受診しませんか。

*認知症の症状は、原因となる病気によって様々です。

もの忘れ検診

認知症を早期に発見し、適切な治療につなげることや予防のきっかけにすることを目的にしています。

対象者 受診する年度に
65歳以上になる市民
実施場所 市内の協力医療機関
自己負担 無料
受診回数 年度に1回
検診内容 問診による認知機能検査



検診を実施する協力医療機関や精密検査を実施している医療機関は、市公式ウェブサイトをご覧ください。



お問い合わせは年中無休朝8時から夜9時まで
名古屋おしえてダイヤル052-953-7584
電話番号のおかけ間違いにご注意ください

名古屋市 もの忘れ検診

検索



認知症は、早期発見が早期対応は、

- ✓ 認知症とよく似た症状でも、治る病気が混ざっている。
- ✓ アルツハイマー型認知症であれば、より早期からの薬物治療によって経過をゆっくりすることができる。
- ✓ ご本人が変化に戸惑う期間を短くでき、その後の暮らしに備えるために自分で判断したり家族と相談できる。
- ✓ 家族や介護者が適切な介護方法や支援サービスに関する情報をより早くから手に入れることができ、病気の進行に合わせたケアやサービスの利用により、認知症の進行を遅くしたり、家族の介護負担を軽くできる。

出典 『認知症を理解しよう』 認知症初期集中支援チーム用パンフレット（2020年3月発行）より抜粋
著者 鷲見幸彦 国立長寿医療研究センター
発行 愛知県健康福祉部地域包括ケア・認知症対策室

薬は正しく服用しましょう

日常生活で薬を飲む機会があると思います。以下の点に注意しましょう。



◆服用する量や時間を守りましょう。

- 正しく服用しないと、効き目が現れません。
- 自己判断で量や飲み方を変えないでください。
- 飲み忘れた時に、2回分を一度に服用すると、副作用が強くなることもあるのでやめましょう。
- 飲み忘れが心配な場合は、お薬カレンダーなどをご利用ください。



◆かかりつけ薬局を決め、薬に関して何でもご相談ください。

- 複数の医療機関を受診している場合は、薬局を1つに決め、薬の飲みあわせを確認してもらいましょう。
- 市販薬やサプリメントは、処方薬との飲みあわせがよくない場合があります。薬剤師にご相談ください。

◆お薬手帳を常に携帯しましょう。

- 災害時や緊急時にも役に立ちます。



自宅でできる健康生活ガイド

監修 昭和区医師会、昭和区歯科医師会、昭和区薬剤師会

編集・発行

昭和区地域包括ケア推進会議、認知症専門部会、生活支援・介護予防部会
令和3年3月発行

昭和区東部いきいき支援センター
担当学区：八事・滝川・広路・川原・伊勝

☎861-9335

昭和区西部いきいき支援センター
担当学区：御器所・鶴舞・村雲・白金

☎884-5513

昭和区西部いきいき支援センター 分室
担当学区：松栄・吹上

☎852-3355

昭和区社会福祉協議会

☎884-5511

昭和保健センター保健予防課

☎735-3964

昭和区役所福祉課

☎735-3874