

身体

知的

社会

活動を促進して認知症を予防しましょう!



身体活動



例えば…

ウォーキング

運動・スポーツ

軽い体操

ラジオ体操・ストレッチなど

身体に負担がかかる運動・
スポーツ・コグニサイズ
グランドゴルフ・卓球など

農作業・庭の手入れ

家事

草木や庭の手入れ、
畑仕事など

掃除機かけ・
洗濯物干しなど



知的活動



例えば…

日記

数独や囲碁などのゲーム

読書・新聞を読む

本や新聞などを読む

クロスワードパズル・
数独・囲碁
将棋など頭を使うゲーム

パソコン操作

頭を使う趣味・活動

文書の作成や
インターネットで調べるなど

俳句作り・楽器演奏など
頭をつかう趣味や活動



社会活動



例えば…

仕事・ボランティア

買い物・外食など

お世話をする

孫や子ども・近所の方…
ペットの世話など

日用品の買い物や、
外食・喫茶店などに行くこと

集まりに参加

人に会って会話をする

友人や親戚など、同居人
以外の人と会って会話する

習い事や地域の集會
サークルやサロンなど、
集まりに参加すること



でもねえ…運動が良いとわかっていても、なかなか時間をとって始める事ができないし、長く続かないのよ…。

そんな方にお勧めしたいのが、3つの活動をアプリ1つで促進できる「オンライン通いの場」アプリ!



国立長寿医療研究センターと厚生労働省が開発した楽しく運動や健康づくりに取り組める介護予防アプリです。6つの機能に加え、活動を継続的に利用できる仕掛けもたくさん施されています。この機会に是非、お試しください。

今すぐ無料でダウンロード頂けます!



QRコードを読み込むか「通いの場」で検索

NEW 通いの場

検索

① Google PlayまたはApp Storeから「オンライン通いの場」アプリをダウンロードします。② アプリを起動し、メッセージに従って会員登録を行ってください。



継続は力なり!

これらの運動や活動の効果は、大きいモノではなく認知症を完全に予防できるわけではありません。ただし、少ない効果でも長期間に渡る取り組みによって大きな効果となる可能性があります。少しずつで構いませんので継続して実施してみてください。