

歩くことが、 脚力を鍛え

体を支えることができ、



立ち座りができ、

段差をまたぎ、





踏み台をあがり、

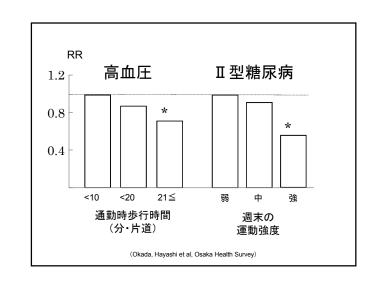
階段を昇り、転倒を防ぎ

心臓も鍛え、カロリーも消費できる。

一日の平均歩数と

	<1∓	2千<	4千<	6千<	8 + <	1万<
総HDL(善玉)コレステロール 値が40mg/dl未満の人の割合	14.2	12.8	12.1	9.4	8.5	7.6
総コレステロール値が260mg /dl以上の人の割合	10.0	8.2	6.6	5.2	6.2	4.7
トリグリセリド(中性脂肪)値 が150mg/dl未満の人の割合	31.7	28.8	29.8	25.3	24.9	25.6

「国民栄養の現状」平成9年版より



(3)認知症予防に趣味と交流 グランドゴルフ グランディア グランド グランディア グランド グランディア グランド グランディア グランド グランディア グランド グランディン グランディン グランド グランド グランボー グラン グランド グランボー グランデ

認知症とは

中核症状

記憶障害

見当識障害

失語·失認·失行

病態失認

周辺症状

徘徊

不眠・抑うつ・不安

収集癖

嫉妬妄想

攻撃性

害によって持続的に低下し、日常生活や社会 生活が営めなくなっている状態で、それが意識 障害のない時にみられる

獲得した知的機能が、後天的な脳の器質性障

認知症の主な症状 ○最近の出来事が思い出せない ○物を置き忘れる

○同じ質問を何度もする ○その場にあわない言葉を使う ○意味不明なことをいう



記憶能力は色々

短期記憶 電話番号を瞬間だけ覚えておく 下駄箱の番号を覚えておく

近時記憶 数分から数日の記憶

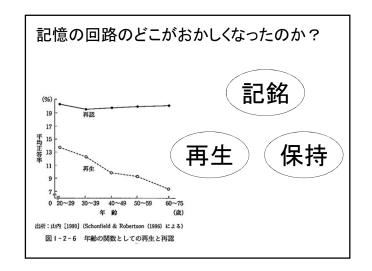
長期記憶

意味記憶 「冷蔵庫」という言葉を聞いても、

それが何のためのものか忘れてしまっている

出来事記憶いつ、どこで、誰が何をしたが、思い出せない

手続き記憶 昔取った杵柄は、なかなか忘れない



(もう-度念のために) 心配のいらない物忘れ

忘れるのは、体験の一部だけ

ほとんど進行しない

単純な物忘れと 認知症は全然違います

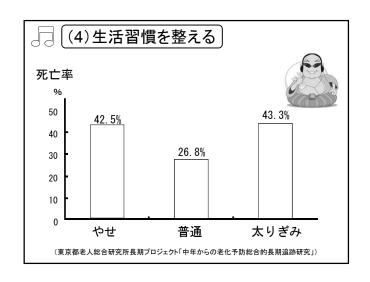
物忘れを自覚している

日常生活に大きな支障はない

見当識障害はない 時間・場所・人物の見当違い

幻覚妄想状態はない 盗まれ妄想・嫉妬妄想・幻の同居人







栄養バランスの取れた食事を

- 1. 主食・主菜・副菜を揃える
- 2. 魚・肉・卵・大豆製品からたんぱく質を摂る
- 3. 乳製品からカルシウムを摂る
- 4. 野菜は一日350g以上、しっかり摂る
- 5. 塩分や脂肪の摂り過ぎに注意
- 6. アルコールは適量を楽しむ

