

日常生活にレジスタンス運動を取り入れてみましょう

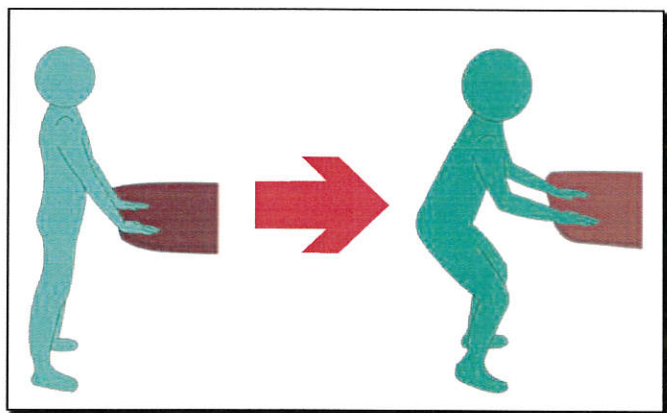
Q 1. レジスタンス運動って何？

A 1. 筋肉に負荷をかけた運動を、繰り返し行う運動です。

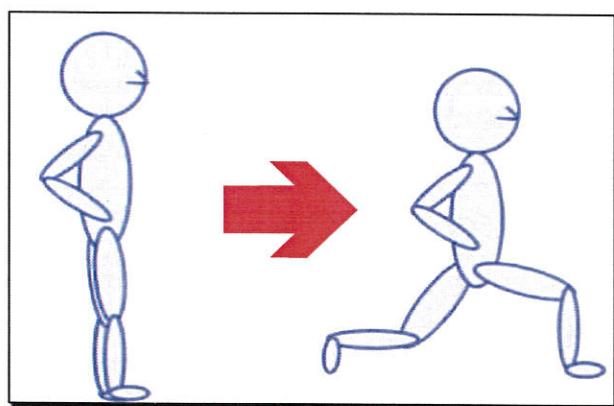
Q 2. 筋力を高めるとどんな効果がある？

A 2. 階段昇降や寝起きの動作、買い物の荷物を持つ動作などが行いやすくなります。

【テレビを見ながら】

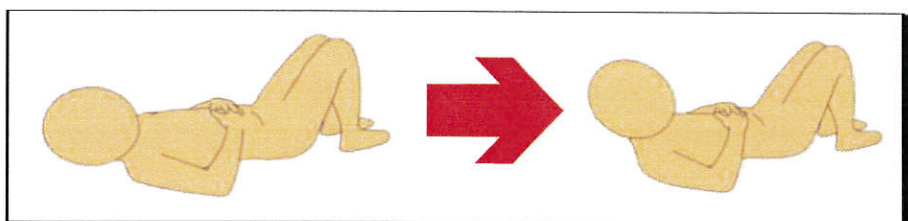


- ①両足を肩幅に開いて立ち、椅子の背や机などを持ちます。
- ②背中が丸くなったり、かかどが浮いたりしないように、お尻を下にまっすぐ落とします。
- ③ふとももの前に力が入っていることを意識しながら、ゆっくり10回行います。



- ①片足を前に出し、膝を曲げて体重をかけていきます。その後ゆっくり元に戻します。
- ②足を入れ替えて交互に10回行います。

【横になった時ついでに】



両膝を立てて仰向けに寝ます。両手はお腹の上に軽く乗せておきます。おへそを覗き込むように頭を持ち上げます。お腹に力が入っていることを意識しながら、ゆっくり10回繰り返します。

どの体操も、呼吸を止めずに行いましょう。
痛みがある時はやめておきましょう。

エムシーアイ

MCI(軽度認知障害)を予防しよう

MCI(軽度認知障害)は、物忘れなどはあっても、日常生活に大きな支障がないため、家族や自分自身でさえも見過ごしてしまう場合もあります。MCIのうちに発見し、早期に病院を受診することで、改善が見られたい、発症を遅らせる可能性があります。



《予防・対策》

早期発見に努めることが予防において何よりも重要になります。また、日常生活の中で「**軽めの運動**」「**人とのコミュニケーション**」「**趣味などの知的活動**」を行うことで、生活にメリハリをつけることが大切になってきます。高血圧や糖尿病などの持病がある方は、定期的に病院受診を行い、内服で体調管理を行いましょう。**規則正しい生活と、バランスの良い食生活**を行い予防していきましょう。



物忘れが多くなったら相談

かかりつけ医

福山市役所
(高齢者支援課)

電話:084-928-1065

地域包括支援センター
三吉町南

電話:084-927-9039

地域の民生委員

認知症疾患医療センター
(光の丘病院)

電話:084-976-1412

認知症疾患医療センター
(下永病院)

電話:084-939-6211