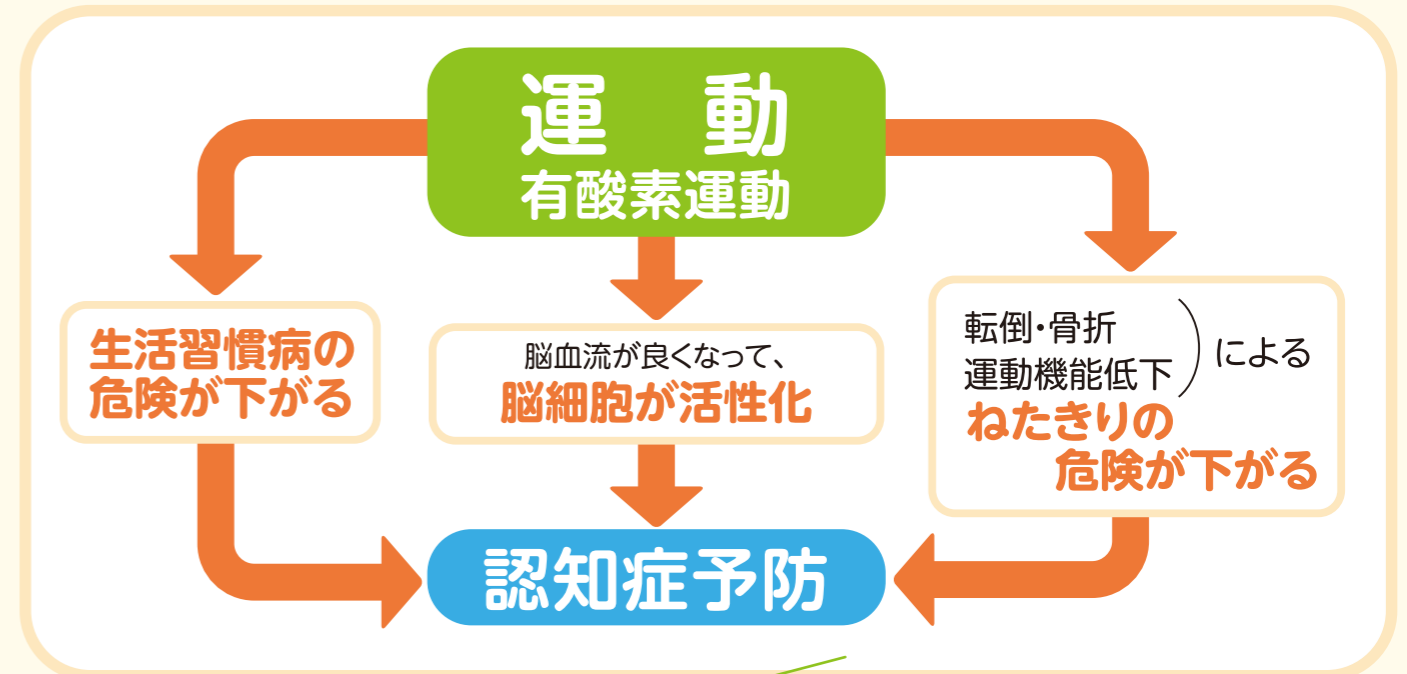


# 運動で予防しよう



運動には、認知症予防効果があることが分かっています。



有酸素運動  
何がある？

おすすめします！

## つるが元気体操

リハビリ職が考案した、  
介護予防のための体操です。

脳トレの要素で  
こんな動きがあります。

筋力アップ 柔軟性アップ 認知症予防



- 足ぶみを続けながら、腕を上下交互に開いたり、閉じたりします。
- 座ってできる座位バージョンもあります。

市役所 長寿健康課で、「つるが元気体操」のDVDを配布しています。



## 認知症の症状

### ～記憶障害～

認知症の症状のうち、比較的早期に出やすい症状の1つに、「短期記憶障害」があります。最近の記憶が体験ごとすっぽりと抜けおちてしまう状態です。

左の4コマのおじいさんの場合

- 車屋に車検で車をあずけたこと
- 車屋から歩いてスーパーに出かけたこと

これらが、記憶から抜けおちてしまっています。この状態が、短期記憶障害です。

老化からくる正常な物忘れなら…

- 車を停めた場所を忘れることはあっても、車で来たかどうかは忘れない。
- 車検に出したことをうっかり忘れても、すぐに思い出せる。

例

ごはんを食べたことを忘れる。

→ 短期記憶障害

食べたことは覚えているが、メニューは忘れた。

→ 正常な物忘れ

