

# にじいろ通信

2020年 初夏号

## こんな時だから・・・お家で出来る認知症予防！

### ■ 認知症予防に有酸素運動を

有酸素運動は、からだに多くの酸素を取り込みながら行う運動です。代表的なのはウォーキング（歩くこと）で、ほかには水泳やジョギングなどがあります。また、室内でできる運動としては、椅子に座ってのウォーキングがあります。

### \*\*\*\*\* オススメ有酸素運動 \*\*\*\*\*

#### ウォーキング

運動としてのウォーキングは、1歩1歩を意識して、やや大股でかかとから着地し、つま先で蹴り出すようにしてリズムカルに歩きます。

目線は10mほど先を



手はしっかりと後ろに振る

ひざは伸ばしかかとから着地する



#### 椅子ウォーク

椅子に座って腕を振ってウォーキングするだけで、血液の循環も良くなり、もものつけ根の運動にもなります。まずは1分間やってみましょう。



認知機能UP 効果あり  
〇〇しながら運動！

👉 計算をしたり、野菜の名前をあげたいしながらウォーキングをしてみましょう。

※計算は100から3ずつなど、一定数を引き算します。

ウォーキングは、まずは1日10分程度から少し早歩きくらいのスピードで始めてみましょう。慣れてきたら週に2～3回、1日30分程度に増やしてみてください。

## にじいろカフェ・五条川ジョイカフェを楽しみにしていただいている方へ

こんにちは にじいろカフェの永田です。

皆さんいかがお過ごしでしょうか？

新型コロナウイルス感染拡大防止のため4月からカフェを閉店しています。

一日も早く自粛が緩和されカフェを再開できること、なにより皆さんと元気な笑顔で再会できることを心から願っております。

適度な運動と十分な睡眠・栄養を取る事を心掛け、お体をご自愛ください。

尚、カフェの再開状況については江南市ホームページでご確認ください

（裏面の「認知症ケアの取組」を参照）



はじめまして！ 認知症専門の相談員の  
ながた **永田**（愛知県認知症介護指導者） **すぎもと** **杉本**（看護師）です。  
何気ない小さな疑問やご相談にも丁寧に対応させていただきます。

たとえばこんな相談・・・

- ・ 認知症予防の方法について知りたい
- ・ これって、もしかして認知症？
- ・ 家族の様子が最近おかしいけど認知症なのかな？
- ・ 認知症の方への対応にこまっている
- ・ 認知症専門の病院の紹介や受診方法について知りたい

お気軽に  
ご連絡ください

など・・・



ご自宅への訪問も出来ます。

**連絡先：0587-55-5470**



インターネット  
でも

**認知症ケアに関する取り組み**を公開しています

江南市の認知症に関する取り組みを知りたい！

1Step

江南市公式ホームページ 介護・高齢者福祉

検索

ぽち！

2Step

「介護・高齢者福祉」のページから

・ 認知症ケアの取組

ぽち！

2ステップで簡単♪  
スマホがあればQRコードでも  
できますよ♪



スマホの  
方はこちら  
から

にじいろカフェ・五条川ジョイカフェの予定を知りたい！

1Step

あいち地域包括ポータルサイト にじいろカフェ

検索

ぽち！

あいち地域包括ケアポータルサイトでは、  
予定表はもちろん、カフェの様子も  
掲載されています♪  
にじいろ、五条川ジョイとそれぞれの雰囲気も  
感じていただけたらと思います♪

または五条川ジョイカフェ  
と入力してください



にじいろはこちら

五条川ジョイはこちら



QRコードもあるのね♪

