



こんにちは。セントケアです。  
セントケア便りは、皆様の生活の中でご利用いただける健康や暮らしの情報を定期的にお伝えさせていただいております。  
ご意見・ご要望等ございましたら、発行元までご連絡ください。

今月のセントケア便りは、「認知症予防」をテーマにお送りします。

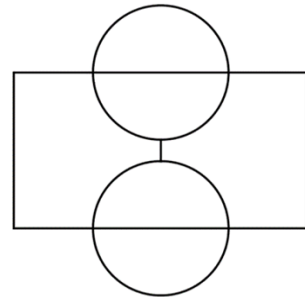
現時点で「こうすれば認知症にならない」という方法はありません。しかし最近の研究から「どうすれば認知症になりにくい」ということが少しずつわかってきました。その予防法の中でも、単純にひとつの運動を行うのではなく、複数の作業やトレーニングを組み合わせたデュアルタスク（2種類の作業を同時に行うこと）が、認知症予防効果は高いと言われています。その内容をご紹介します。

### 指先のトレーニング



- ① 右手は「L」の形、左手で「O」を作ります。
- ② 「ハイ！」と言いながら左右を入れ替えます。  
(右手は「O」、左手は「L」) これを繰り返します。

### 一筆書きチャレンジ



イラストを一筆で書けますか？

答えは次号のセントケア便りで♪

### 足のトレーニング



足で新聞紙を折りたたんでみましょう!!

### 前頭葉を鍛えるトレーニング

シートの1行目から5行目までを、指示された読み方で読んでいきます。  
1・3・5は「文字の色」を読みます。2・4は「書かれている字」を読みます。  
読み終わるまでにかかった時間を計ってみましょう。

1	色	赤	黄	赤	青	茶	緑
2	読み方	黒	緑	青	黄	赤	茶
3	色	黄	黒	緑	茶	黒	緑
4	読み方	青	緑	赤	黒	青	緑
5	色	茶	黒	黄	緑	黄	青

60秒以内	70代の脳年齢
50秒以内	60代の脳年齢
30秒以内	40代の脳年齢
25秒以内	30代の脳年齢

初めはうまくできなくても、  
毎日続けることで確実に脳が  
鍛えられます!!

認知症・お食事相談サイトのご紹介  
認知症介護に関する悩み、お食事に関する  
悩みなど、お気軽にご相談ください。



<https://認知症cafestonline/>



<https://gohan-egao.saint-care.com>

