

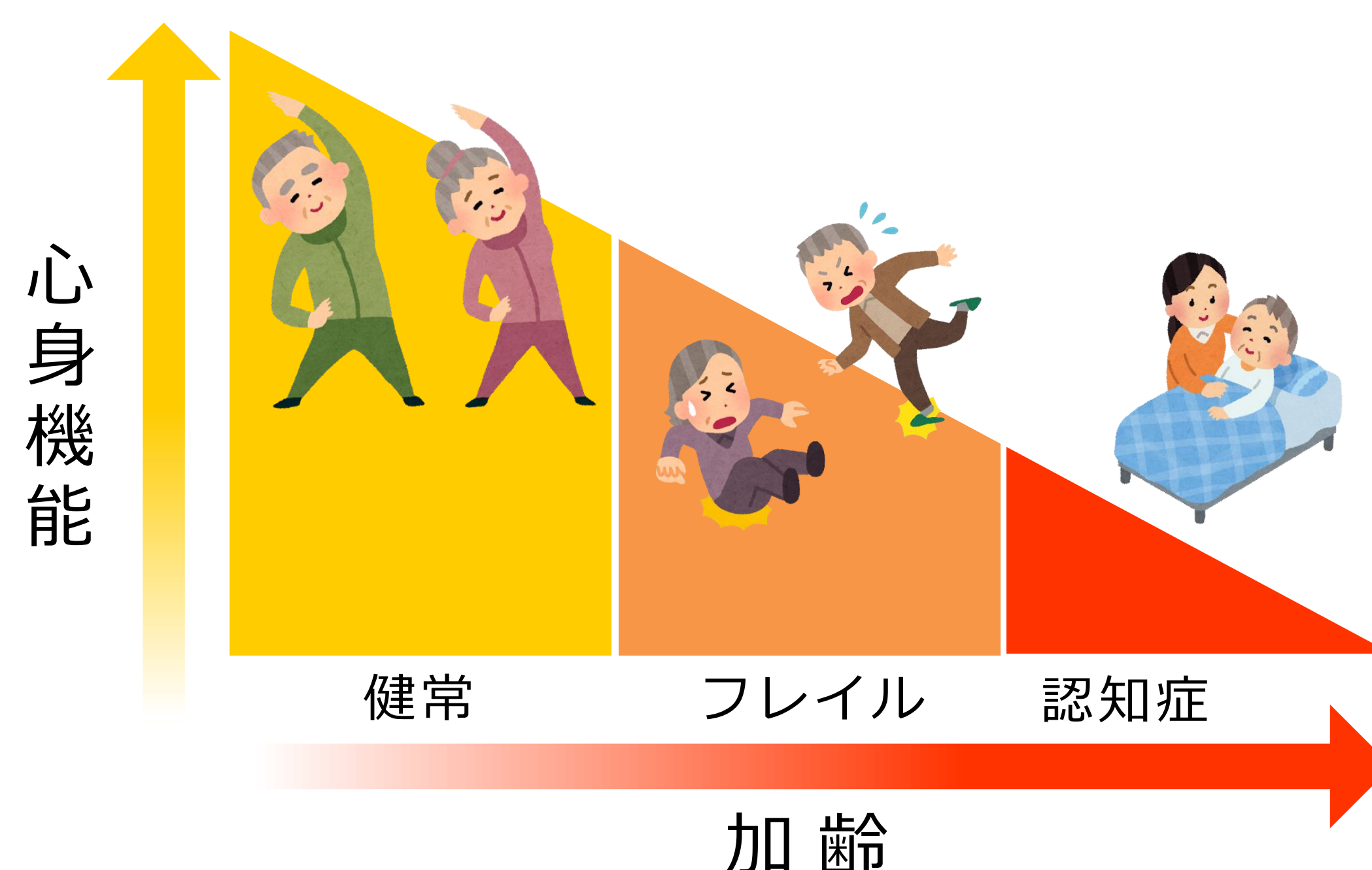
継続は力なり！

認知的フレイル予防の重要性



認知的フレイルとは？

- ✓ 加齢による運動・認知機能の低下から
認知症になりやすい状態
- ✓ 予防により**健常に戻れる状態**



認知的フレイルの主なチェックポイント

運動項目*1

- 半年で2 k g 以上体重が減少
- ペットボトルの蓋が開けにくい
- 毎日疲れやすくなった
- 青信号のうちに横断歩道を渡りきれないほど歩くスピードが落ちた
- 以前より運動や体操をしなくなった

認知項目*2

- 数週間前の大切な出来事を忘れている
- 緊急時の対応がわからない
- 日付、曜日が思い出せない
- 趣味活動の意欲が低下してきた
- 日常生活が一人で行えない

運動項目3つ以上＋認知項目1つ以上で認知的フレイルの可能性

認知的フレイルを防ぐために

コグニサイズ*3などの有酸素運動＋認知課題が良いとされています！
たとえば…

有酸素運動：

息が上がる程度の強さ

- 足踏み
- かかと上げ
- 膝伸ばし運動
- ステップ運動
- 散歩



認知課題：

少し難しめの脳トレ

- 計算
- しりとり
- ひとりじゃんけん
- 旅行などの計画を考える

無理なく続けましょう！

*1 J-CHS基準より引用
*2 CDR判定ハンドブックより引用
*3 国立長寿医療研究センター作成パンフレット 認知症予防に向けた運動 「コグニサイズ」より引用

