

生涯現役！

いつまでも地域で活躍する

～自分のため、家族のため、地域のため～

リハビリデイサービス nagomi（健康ケア教室）

平成28年7月5日（火）

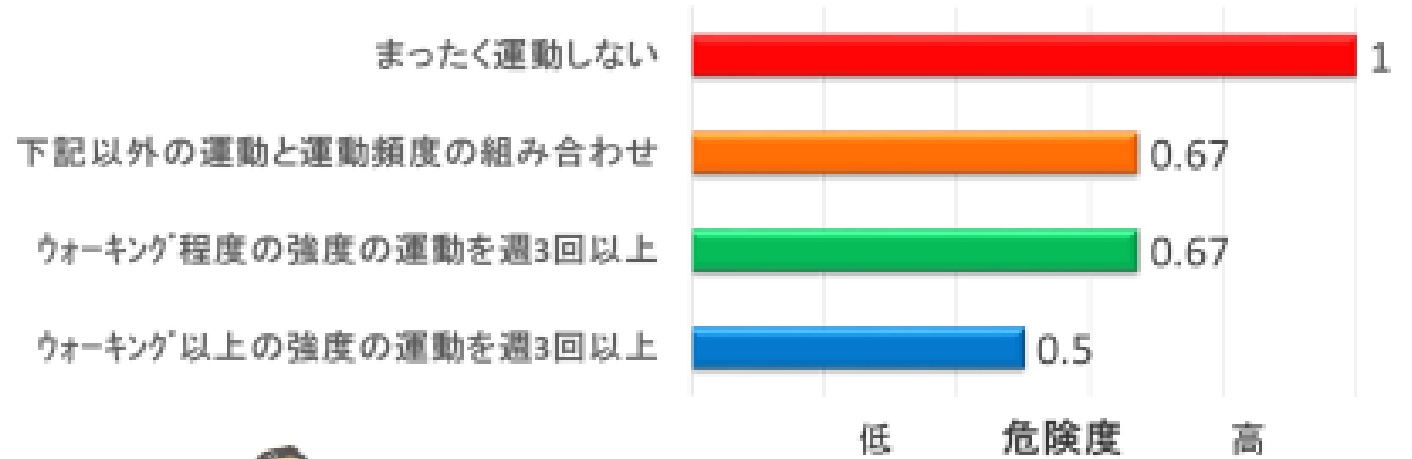
桑名市社会福祉協議会 森 輝

運動習慣と アルツハイマー型認知症の危険度



運動習慣がある方が、危険度は低い。

運動強度と頻度の組み合わせによる アルツハイマー型認知症の危険度



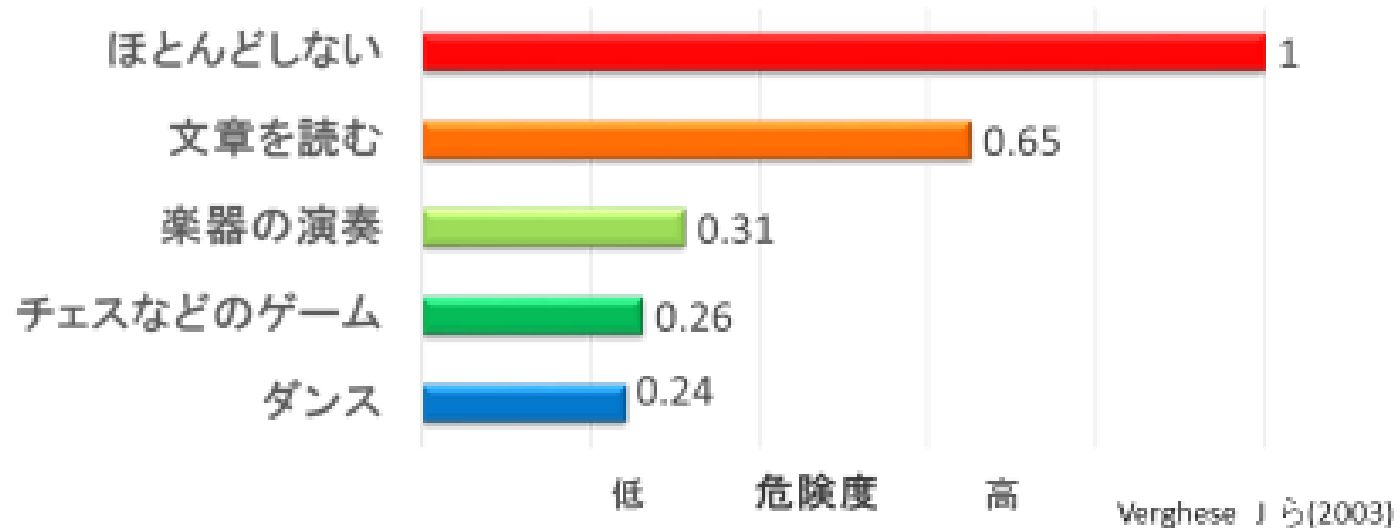
Laurin Dら(2001)



運動強度が高く、頻度も高い方が、
危険度は低い。

『認知症予防・支援マニュアル(改訂版)』を改変

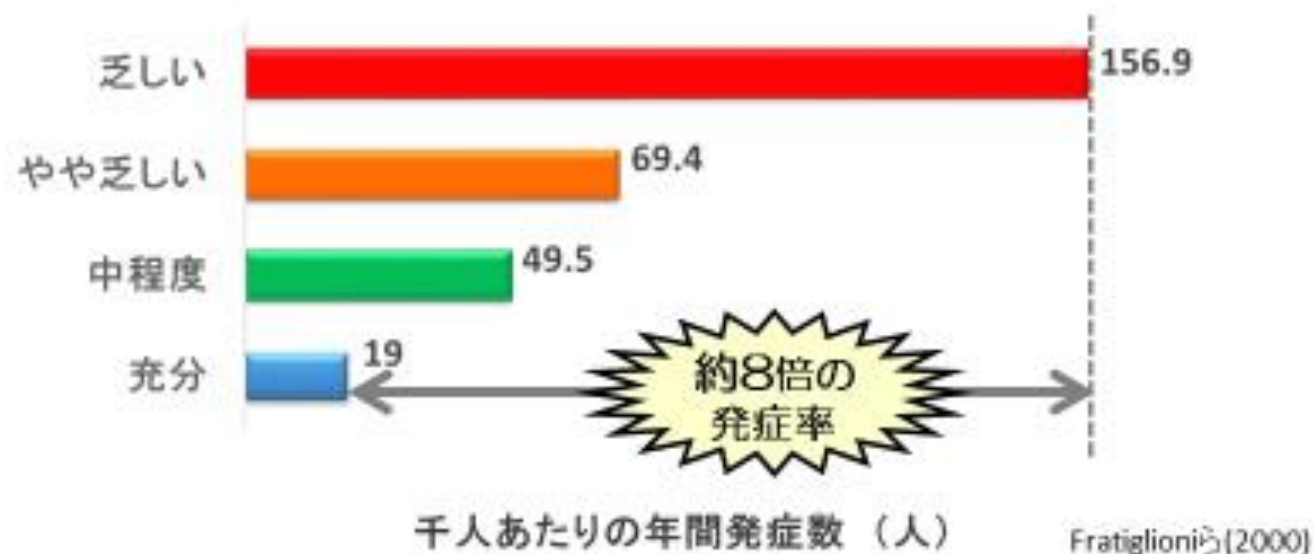
知的活動と アルツハイマー型認知症の危険度



より高度な知的活動を行う方が、
危険度は低い。

『認知症予防・支援マニュアル（改訂版）』を改定

認知症発症率と社会的接触頻度



人との関わりが多いほど、
認知症発症率は低い。

『認知症予防・支援マニュアル(改訂版)』を改変

健康寿命を延ばす！

⇒ 介護予防



出生

健康上の問題で日常生活が制限され
ることなく生活で
きる期間

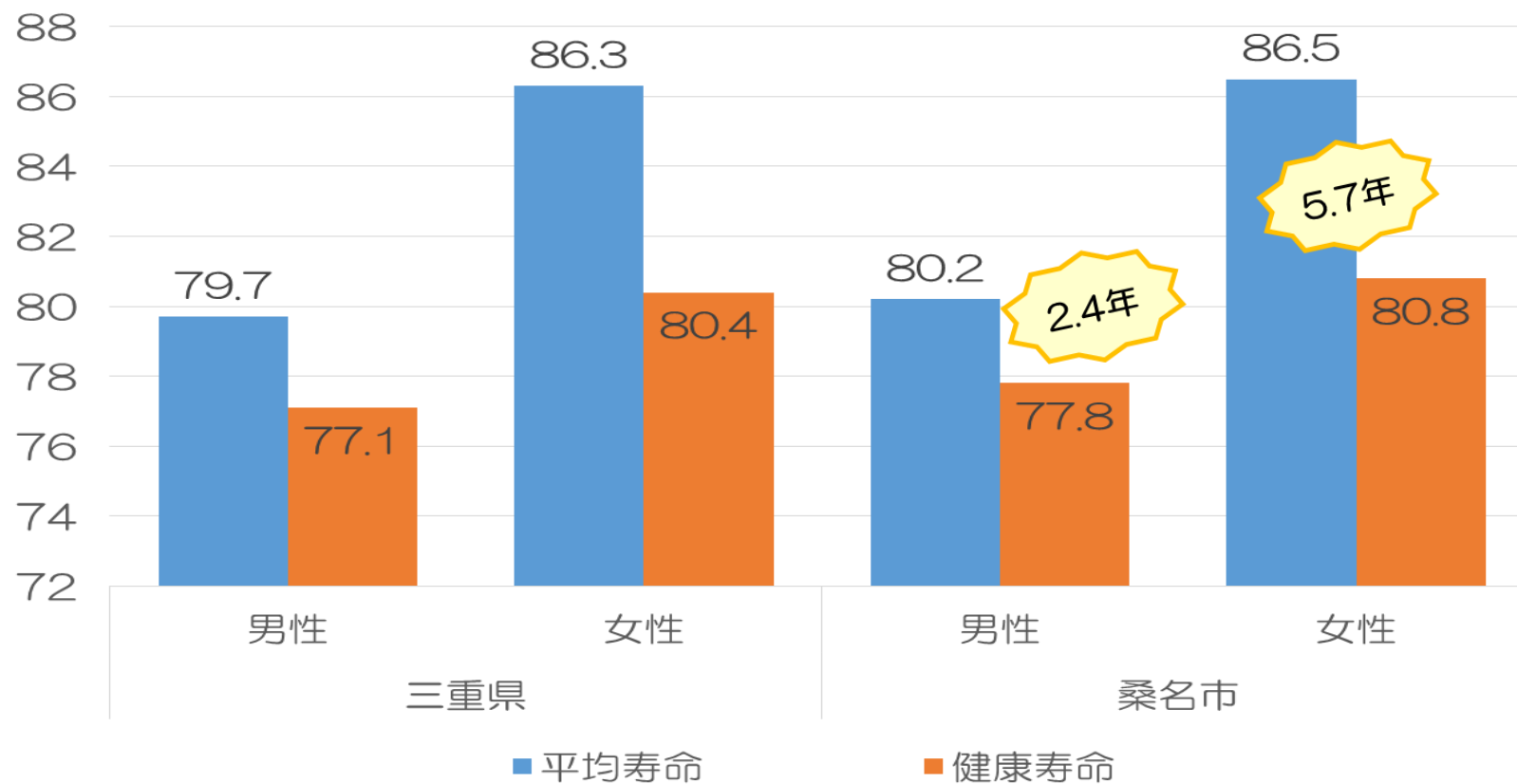
健康寿命



死亡
平均寿命

介護を受ける期間

平均寿命と健康寿命



《出典》 「平成22年市区町村別生命表」(平成25年7月31日厚生労働省)
「三重の健康づくり基本計画(平成25年度～平成34年度)」(平成25年3月三重県)

これからは・・・

**自分のためだけではなく
人（家族・地域）のために
活躍することも大切**

たとえば . . .

- 散歩をしながら近所の方の様子を気にかける
（新聞がたまっていないか、電気がつけっぱなしになっていないか 等）
- 近所の方が日常生活のちょっとしたことで困っていたら、お手伝いをする
（ゴミ出し、買い物、話し相手 等）
- n a g o m i で覚えたこと（体操など）を家族、友達に教える、一緒にする
- ご近所さんが集まって、体操やおしゃべりをする場所（通いの場）に参加する
（なければつくってみる）

近所の人と
おしゃべり



私もあなたも
楽しく健康づくり♪



nagomiで
元気に☆



近所の人と運動



楽しいね
ありがとう！



元気な人、健康な人
が多い地域に！

nagomiで健康になる



家族や近所の方のためにも行動する



その方も健康になる



さらに自分自身の健康にもつながる

**生涯現役でいつまでも健康でいるために
これからは地域でも活躍しませんか？**