

## 心の健康体操・心の健康クラブ

### 学習内容

2024 年(172号～)

[190号『一人暮らしもよし 家族同居は認知症リスク』](#) ㊦

[189号『音読 認知症の予防』](#) ㊦

[188号『人との会話 認知症の予防』](#) ㊦

[音読1 草枕解説\(渋沢栄一\)](#) [草枕の冒頭](#)

[187号『呼吸法 意志作用を強化』](#) ㊦

[186号『病的ひきこもり チェックリスト』](#) ㊦

[185号『生活不活発病 動かないと動けなくなる』](#) ㊦

[184号『心の健康体操 心身の健康の維持』](#) ㊦

[183号『感謝の気持ち 高齢者の死亡リスク減少』](#) ㊦

[182号『朝食抜き 体と心の病気のリスク① 脳卒中リスク』](#) ㊦

[181号『誤嚥性肺炎 予防しましょう』](#) ㊦

[180号『孤独感はうつ病に 家族・友人に会おう』](#) ㊦

[179号『孤独感は認知症に』](#) ㊦

[178号『認知症が増加』](#) ㊦

[177号『高齢者の孤独・孤立』](#) 図

[176号『孤独・孤立対策推進法 2024年4月施行』](#) 図

[175号『ストレスから自律神経失調症』](#) 図

[174号『高齢者のうつ病の予防』](#) 図

[173号『高齢者のフレイル予防』](#) 図

[172号『フレイルとうつ病死亡リスク高める』](#) 図

2023年(150号～169号)

[171号『病気になった・介護状態になった』](#) 図

[170号『仲良い家族・居心地のよい家庭』](#) 図

[169号『価値崩壊の反応と価値実現の反応』](#) 図

[168号『難聴には補聴器で認知症予防』](#) 図

[167号『孤独・孤立対策推進法』](#) 図

[166号『不登校最多』](#) 図

[165号『長生き呼吸法』](#) 図

[164号『認知症予防の生活習慣』](#) 図

[163号『9月1日子どもの自殺予防しよう』](#) 図

[162号『認知症予防運動も効果的』](#) 図

[イギリス医学誌のランセット委員会の報告 12のリスク要因](#)

[161号『孤立は健康のリスク』](#) 図

[160号『孤独・孤立対策推進法が成立』](#) 図

[159号『免疫力アップのための生活習慣』](#) 図

[158号『ストレスでがん攻撃のリンパ球減少』](#) 図

[157号『ストレスで免疫力低下、がんリスク』](#) 図

[156号『週1何日でも計8千歩の散歩で死亡率低下』](#) 図

[155号『毎日10分の運動でがんリスク低下』](#) 図

[154号『うつ病になると前頭前野が縮小』](#) 図

[153号『マインドフルネス日本とアメリカの比較』](#) 図

[152号『運動は心身の健康に重要』](#) 図

[151号『介護状態にならないフレイル予防』](#) 図

[150号『健康長寿の生活の秘訣』](#) 図