

心の健康体操

2024年後期 蓮田市老人福祉センター

心身の健康の学習と実践。毎月2回。第2、第4火曜日。

☆認知症は45%予防可能。孤独・うつ病からも認知症。
☆うつ病・自殺は本人の努力と家族の配慮でほぼ100%予防可能。
☆生活不活発病(足の衰え)も。これから、要介護、うつ病のリスク。

号	タイトル	ポイント
193	『認知症は予防できる』 予防法のまとめ	認知症のリスク要因がわかりました。できるだけ予防しましょう。これまでの会報「心の健康」のまとめです。
192	『認知症のリスク因子14 45%予防可能』	認知症のリスクがある生活習慣など14項目。孤独、肥満、高血圧、糖尿病、運動不足、難聴、悪玉コレステロール、目の病気、など。
191	『よく噛む・入れ歯もいい 認知症予防に歯のケア』	噛むと脳に血液が流れる。認知症になりにくい。歯の健康チェックをしてもらいましょう。入れ歯もいい。
190	『一人暮らしもよし 家族同居は認知症リスク』	意外ではないですか？家族と同居の高齢者が認知症リスクが高い。気をつけてください。
189	『音読で脳活性 認知症の予防』	音読すると脳の多くの場所が活発化。そのためになりにくい。 【付録】音読2「雨にもまけず」
188	『人との会話 認知症の予防』	会話すると脳が活性化するので認知症になりにくい。なるべく会話しましょう。会話の機会がない場合は、音読。 【付録】音読「草枕」
187	『呼吸法 意志作用を強化』	こうすれば認知症、うつ病になりにくい脳になる。「呼吸法」の時に、価値と目的を思い浮かべて。考えは出てきたら止めてみる。
186	『病的ひきこもり チェックリスト』	「ひきこもり」のうち「病的」なものは治療が必要です。これでチェックしましょう。
185	『生活不活発病 動かないと動けなくなる』	元気である人でも、動かないでいる生活が続くと、足が衰えて歩けない状態になるおそれがある。生きがいを見つけ、外出したり、「心の健康体操」をおすすめ。
184	『心の健康体操 心身の健康の維持』	高齢、ひきこもり、になると、認知症、うつ病、生活不活発病になりやすい。そういうことを予防し、心身の健康を維持する楽しい実践。