

心の健康体操

2025年後期 マインドフルネス総合研究所

心身の健康の学習と実践。

☆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)、転倒も。これから、要介護、うつ病のリスク。

号	タイトル	ポイント	うつ病	認知症	その他
216	『生きがいある人 認知症になりにくい』	生きがいを持つ高齢者は、認知症、身体機能の低下、不眠症になりにくい。うつ病にも。どのようなことが生きがいになるか。	○	◎	○
215 (2)	『糖尿病の予防で 認知症予防も(2)』	糖尿病から認知症のリスクある。どのような仕組みでなるか。それを予防する生活習慣。		◎	○
215 (1)	『糖尿病の予防で 認知症予防も(1)』	糖尿病も認知症になるリスク要因。その理由を理解しておこう。糖分は細胞に必要。しかし、インスリンの働き不全で糖尿病に。糖尿病の予防法。		○	◎
214	『うつ病の理解を 家族同居でも自殺される』	高齢者の自殺。愛する家族と同居している方が自殺が多い。なぜなのか。高齢者とその家族にうつ病の教育を。	◎		
213	『コレステロール抑制 で認知症予防も』	認知症のリスク因子14のうちの一つが「高コレステロール血症」、リスク7%とは大きい。コレステロールはどのようなものか。その予防のための生活習慣。こうして、コレステロールを知り、認知症を予防しよう。	○	◎	
212	『介護予防のために』 通いの場に参加』	要介護予防のために「通いの場」に参加することが効果的。「通いの場」に参加するとこういう効果がある(厚労省のマニュアル)。ここ老人福祉センターもそういう意味の場所で、種々のプログラムもあり楽しめる。	◎	◎	◎

号外08	健康ひざを作る 一生歩ける	ひざ関節の専門医のすすめる ひざ関節まわりの筋肉の強化法	◎		◎
号外08 (2)	健康ひざを作る(2) 体操の回数と効果	体操をどのくらいすればいいか。 効果、軟骨が再生。ひざ周りの筋肉の強化。	◎		◎