

認知機能の低下を予防しよう

「フレイル」という言葉が最近聞かれるようになりました。フレイルとは、「健康」と「要介護」の間の状態であり、「加齢に伴って体や心が弱っている」ことをいいます。体だけでなく、認知機能の低下もフレイルの原因となります。一人でも簡単にできる体操で認知機能低下を予防しましょう。

1

指折り体操

手を開いた状態から、1～5 まで数を数えながら両手の親指から順番に折っていきましょう。手が閉じた状態になったら、逆に小指の方から開いていきましょう。



＊慣れてきたら、片手は開いた状態から、もう片方は閉じた状態からというように左右で変えるとより難しくなります。



2

後出しじゃんけん

自分の右手と左手でじゃんけんをします。右手から始めた場合、左手は右手に勝つ（負ける）ように後出しで手を出しましょう。



3

音読

新聞や簡単な本など、どんなものでもいいので声に出して読んでみましょう。音読を行うことで、認知機能の低下を予防するだけでなく、口やのどといった食事に必要な器官も鍛えることができます。

