

認知症予防として、ご自身で取り組んでいること(ご意見)

- 風呂の中で出来ることをする。
 - ① 指関節の運動(手を動かす) 3種類～5種類
 - ② しりとり、ウォーキングのコースを頭の中で確認
 - ③ 「さくら」と言ったら逆に「らくさ」と言う言葉遊び
- 脳トレゲーム等
- 腹八分目を心掛けるため、当日の1人分の献立以上食べない様にする。
満腹感がない時は食後30分は何も口にしない。
それでも物足りない時は何か一口と思っている。
- 認知症予防になっているかわかりませんが、1週間結構忙しく行動している。
月:いきいきプラザで脳トレの指導
火:花見川保健福祉センターで脳トレの指導
水:パソコンの教室で受講
木:介護予防の体操に参加
金:シニアリーダー体操 こてはし台公民館で指導
その他:時間があれば、いきいきプラザのプールに通う。毎日6:30にラジオ体操。
- 花作り、野菜作り等の栽培。(早起きし、見て声を掛けて見る。)
毎日1時間位編み物をする。(デザイン等も行い、手作りで30m) 美味料理を作って楽しむ。
- 家計簿はもう何十年も付けていますが、最近認知症予防の為に「ソロバン」を使用。別に家計簿の備考欄の所に毎日の出来事を日誌替わりに書く。
- 新聞を読む。本を読む。楽をしない。
- 音読(声を出して英文を読む)、時にはその英文を声を出しながら筆写する。
ウォーキングの途中で体操をしたり、鉄棒で懸垂、逆上がり、前まわり、後まわり等をする。
書道一特に写経。畑での野菜づくり。水彩画の教室で月2回絵画をする。
- 甘い食品を食べない。
肉食はさける。
頭の体操を行う。(読書・知恵くらべ等)
- 左脚部不都合のため、リハビリを5か月間行い、1/16に終了した。
もう少し続けたいと思ったが、病院のシステムから終了となった。
何か方法はないか、認知症予防と関係は不明だが、不安がある。
- 毎日、日経のあるコラムを読み、感じたことをメモ風にまとめている。
日誌ではなく、「前日の行動」を個条的に記入するメモ手帳を続けている。

認知症予防として、ご自身で取り組んでいること(ご意見)

- 英会話講座(週1回)のトピックス原稿を考え発表している。
- 自宅でストレッチ、折り紙、ボランティア、コーラス、パソコン、ピアノ等、1日の内で何かに必ず取り組む。
ゆっくり家で過ごすことが少なく休みたい。
- 新しい事柄への挑戦を楽しみにする。
- 前日の行動を思い返すようにしている。
- ボランティア活動に精を出している。