

たわらもと

健幸通信

No. 1 2025/7月

日常生活に問題はないけれど、
最近 ふっと忘れることが…。

密かに不安を抱えているのなら、
今日から一緒に物忘れ予防！

ちょっとした心がけで
予防ができますよ！



あれ…？

気になりだした時の

物忘れ予防のススメ



チェックが入ったら次のページへ

- 最近、物忘れが気になる
- 家事や作業に時間がかかるようになった
- 言葉がうまく出ないときがある
- 集中力、注意力がやや落ちた気がする

ご存じですか？二つの違い

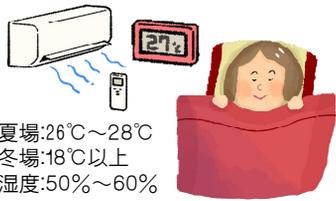
加齢による物忘れ

忘れたとしても、他の記憶を手掛かりに
思い出すことができ、日常生活に支障はない。

認知症による物忘れ

体験全体の記憶が抜け落ちてるため、思い出
すことは困難であり、日常生活に支障をきたす。

気になった時が始め時 物忘れ予防の5つの習慣



夏場:26℃~28℃
冬場:18℃以上
湿度:50%~60%

エアコンを利用して快適な
睡眠環境を保ちましょう。

十分な睡眠

毎日6時間程度の睡眠を保つ
日中は明るく、夜間は暗い照明にする

大切なのは、睡眠時間よりも
しっかりと休まったという「休養感」!

趣味やボランティアなどを通して、
地域社会との接点を持ちましょう。



田原本町の
「つながりの場」で
一緒に予防体操!

人とのつながり

いきいき百歳体操



町内各地で好評開催中!
DVDを観ながら効率よく体を鍛える体操で
す。継続して続けることで筋力・バランス力・
柔軟性・持久力の強化向上が期待できます。

地域包括支援センター ☎34-2104

俺たちの運動教室

男性を対象に運動器具を活
用した筋力アップと、食の自
立に向けた教室を開催予定。

対象 65歳以上の町民男性
場所 運動ルーム

※詳しくは8月号広報をご覧ください

地域包括支援センター

バランスのとれた食事

朝昼夕 毎食 摂り入れましょう



朝日を浴びる



喋って、笑って
心身ともに若々しく!



楽しみながら
継続して行いましょう。

～ 脳トレの紹介 ～

- ・将棋 ・トランプ
- ・手芸 ・園芸 ・お料理
- ・スマホゲーム(脳トレ) ・楽器演奏 などなど...



脳を刺激する活動



デュアルタスク体操 (二重課題)

2つのことを同時に行うことで脳を活性化!
家族やお友達と行えばもっと効果的!!

つづく



推奨歩数は
1日平均約6,000歩の
ウォーキング



適度な 有酸素運動と筋トレ

日常生活での労働や家事も含めて
一日平均40分の身体活動が理想です。
座りっぱなしの時間を減らすのがポイント!



ウォーキングや筋トレ
日常の中の運動
(家事全般・孫と遊ぶなど)



これええよ!



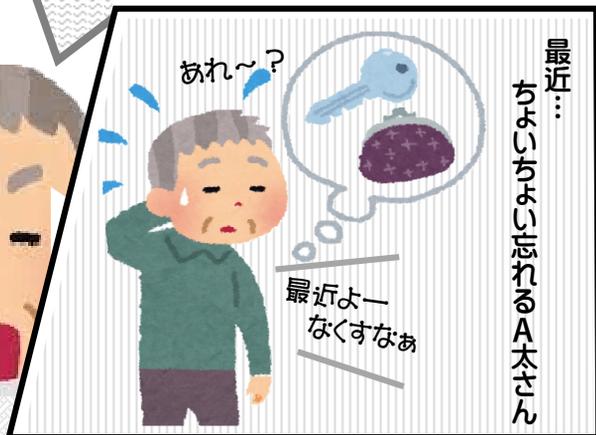
物忘れはトレーニングで 予防できるの巻

物忘れを防ぐには、
脳を活性化させるのが効果的！

例えば、簡単そうに思える脳トレ。
「うまくできない」
「どうするんだ？」…
頭の中が混乱している時こそ、
脳は活性化されるのであ～る。



えええー！
そっだったかあああー！



二つのことを同時に行う事を**二重課題**という
…人呼んで「デュアルタスク」！

もしもわめよ～♪

わめさんよ～♪

日常の中の
「ながら作業」でも
デュアルタスク。
歌が好きな私は…
歌いながら掃除する
歌いながら料理する
とかね！



ただいま脳が活性化中～↑

ダメな気が
する…
今日この頃…

このままで
は…

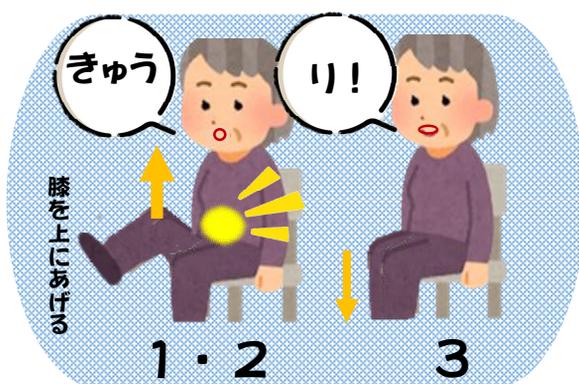
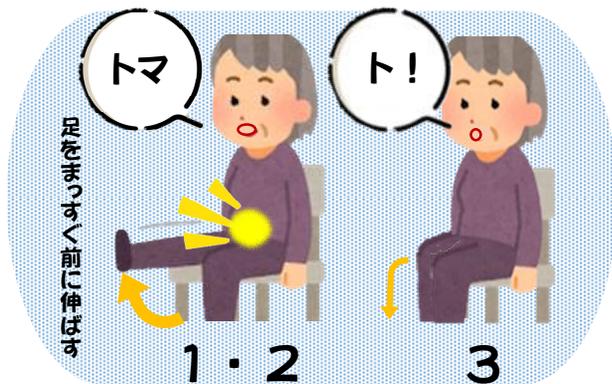
何言ってるの！
頭のトレーニングを
すればいいのよ～
みんなやってるよ！



二重課題 (デュアルタスク) 体操って何？

いつもの体操にプラスワン。

例1 体操しながら夏野菜を答えよ。



- ① 椅子に深く腰掛け、背筋を伸ばす。
- ② 腹筋を意識しながら足をまっすぐ伸ばす。
- ③ 足をゆっくりおろす。
- ※ 安全を確保して無理のない回数で両足行う。
- ※ ご自身の慣れた体操・行動で行えます。

- 例2 体操しながら都道府県
- 例3 体操しながら国名
- 例4 ○○しながら童謡を一曲歌う
- 例5 ○○しながら料理の手順を言う などなど
- ※ ○○はご自身の慣れた体操・行動に置き換えてみてください。

しっかり声に出して行いましょう。声を出すことで飲み込み（誤飲やむせ込み防止）の訓練にもなります。

なるほど！
二つの事を同時に行えば
ええんやな！

／ 楽しそうやなあ
＼ これならできる

田原本町内には
「認知症相談窓口」が設置さ
れています。
気軽に相談できますよ。



田原本町

認知症 相談窓口の ご案内

認知症は誰もがかかる可能性のある病気です。他の病気と同様、早期発見と早期治療が大切です。

ちょっとしたことでイライラ

外に出かけなくなった

思い出せないことが多くなった

意欲がわからない...

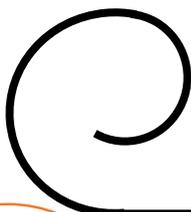


ご本人、ご家族、ご近所の方など、どなたでもご相談いただけます。

専門のスタッフが対応します。

ひとりで悩まず、気軽に相談を！

お問い合わせ窓口



地域包括 支援センター

役 場
長寿介護課



住所 田原本町役場 1階 9番窓口
〒636-0392 奈良県磯城郡田原本町890-1

☎ 0744-34-2104

時間 午前8時30分～午後5時15分まで
(年末年始・土日祝祭日除く)



下記の4か所にも相談窓口（サポートセンター）を設置しています。お気軽にご相談ください。

時間；午前8時30分～午後5時15分まで（年末年始・土日祝祭日除く）

地域包括サポートセンター
田原本園

☎ 0744-33-6066

地域包括サポートセンター
サンライフ田原本

☎ 0744-32-2244

地域包括サポートセンター
愛和園

☎ 0744-32-2220

地域包括サポートセンター
すいせんの丘

☎ 0744-34-2303

守秘義務により、連絡者が特定されたり、連絡したことで不利益を被ることはありません。

地域包括支援センター ☎0744-34-2104

