



9月は「認知症月間」！

認知症についての関心と理解を深めるために

9月21日は「認知症の日」、9月は「認知症月間」です

運動習慣＝認知症の予防

【適した運動】

・有酸素運動

適度な有酸素運動や筋力トレーニングが認知症の予防に効果的と言われています。

★運動して「楽である～少しきつい」程度の運動が効果的です。

**週3回以上を
目指しましょう！**

【おススメの運動】



スタート♪

「1」と数えながら
足を外に開く



「2」と数えながら反対の
足を開く

3の倍数
(3・6・9...)で
手をたたく



30まで
繰り返し
終了！



○他の簡単な運動に変えても構いません

○運動と課題（数を数える
計算・しりとり）を組合せ
効果的です