



(この用紙は資源保護のため再生紙を使用しています)

## 7月 巡回診療 日程表

● 毎月1回は保険証の提出をお願いします ●

会場	診療日	時間(午後)	担当医
見立	9(水)・30(水)	2:00~ 2:30	松尾医師
虫崎		3:00~ 3:30	
北小浦	2(水)・23(水)	2:00~ 2:30	
黒姫		3:00~ 3:30	

会場	診療日	時間(午後)	担当医
鷺崎	25(金)	2:00~ 3:00	石塚医師
藻浦	14(月)	2:10~ 2:40	大森医師
願		3:10~ 3:40	
北鶴島	7(月)・28(月)	2:15~ 2:45	
真更川		3:00~ 3:30	
江積	17(木)	2:30~ 3:00	小林医師



### 保健師メモ 軽度認知障害(MCI)について

今回は、「日常で出来る認知症予防の工夫」について紹介します。  
軽度認知障害(MCI)の段階から認知症予防を目指すことが効果的です。

国立長寿医療研究センターでは、研究が進められています。

それは運動しながら頭を使う、つまり2つの課題を同時に行うデュアルタスクです。

「引き算をしながらウォーキング」をしたり、「しりとりをしながら踏み台昇降」をしたり、デュアルタスクの運動を1年間行ったグループは行わなかったグループに比べ記憶力が向上しました。

さらに現在は、より親しみやすくするため、ダンスを取り入れています。ダンスは新しい動きを覚え、それを思い出して体を動かし、音楽や相手の動きに合わせて踊るというマルチタスクの要素が含まれており、認知症の高い予防効果が期待されています。

#### ● 認知症予防のススメ! ●

歩幅を  
5センチ増やして  
歩くよう心がける

やや強い有酸素運動にすることで、脳の神経細胞を成長させる物質が増えると期待されます。



5センチ広く

2日前の  
日記をつける

認知症で衰えるエピソード記憶(出来事を記憶する能力)を鍛えられると期待されます。

おとといは…



運動しながら頭を使いましょう