



Human
ヒューマンライフケア

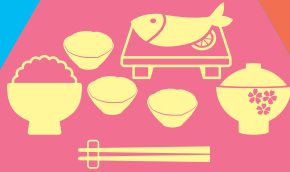
認知症予防

のために

行うべき6つのこと

読み書きをする

新聞を音読したり、文章を模写することで
脳を活性化させることができます。



脳の老化予防、生活習慣病の予防・改善には
栄養バランスの取れた食事が大切です。

どんな事でも「自分の役割」を持つことで
社会とのつながりを保ち、気持ちにハリが出ます。

バランスの良い食事

役割を持つ

趣味を持つ

昔から好きだったことや、やってみたかったことに
取り組むことは、脳の活性化に効果的です。

人と会話する

会話することで脳の血流量が増加します。
話しながら記憶を呼び戻す効果もあります。



短い時間でも有酸素運動を続けることで、
血流改善や脳機能低下予防が期待できます。

運動習慣をつける



ヒューマンライフケアは「認知症予防」に取り組んでいます。

「認知症予防プログラム」

まずは参加しませんか？

詳しい内容・お問合せ先は裏面をご覧ください



ヒューマンライフケアの「認知症予防プログラム」は

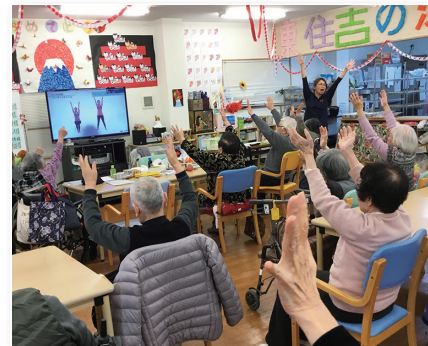
運動 **脳トレ** など、あらゆる角度から

「認知症にならない・進行させない」を目指します。

運動 脳と筋肉を同時に鍛える！ 認知症やもの忘れに効く！

「にしかわ体操」実施中！

元NHKテレビ・ラジオ体操の指導者 西川佳克氏が考案した「にしかわ体操」を、全国のヒューマンライフケアで取り組みます。音楽に合わせて、考えながら、下半身や体幹を鍛え、手や指先を同時に動かすのが特長。脳科学、解剖生理学の視点から開発された運動で楽しみながら取り組むことができます。もちろん車イスの方も楽しく・無理なく取り組んでいただけます。



西川 佳克氏 元NHKテレビ・ラジオ体操指導者

日本体育大学体育学部卒業、筑波大学大学院体育研究科修了。SPINE株式会社代表、麗澤大学非常勤講師。2001～16年までの15年間、NHKテレビ・ラジオ体操指導者として番組に出演。30年以上、「健康づくり」をテーマにスポーツ・運動・レクリエーションを通して、幼児から高齢者、老若男女を問わず50万人以上と触れあう。にしかわ体操は、そこで聞こえてきた「認知症予防」、「転倒予防」の声に応じて考案したものである。



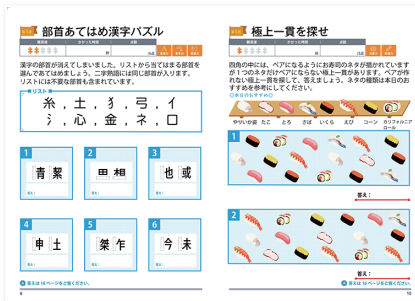
脳トレ 1日たったの2ページで、楽しみながら脳を活性化！

「大人の学習帳」 ご利用者様 一人様ずつ進呈中！

ヒューマンライフケア独自の認知症予防教材「認知症に負けない大人の学習帳」として、ご利用者様お一人おひとりにお渡しします。計算力・記憶力・言語力・思考力・空間認識能力・発想力・注意力の7つの能力を効果的に鍛えることで、認知症の予防・症状の改善を目指します。

※編集・クイズ提供：株式会社 ESTcorporation

漢字パズルや計算問題、百人一首書き写しなどバラエティに富んだ内容で、毎日飽きずに取り組むことができます。



数ヶ月ごとに新しい学習帳が発行され、その都度新しいものをご利用者様お一人おひとりに差し上げています！

詳しい内容はお近くのヒューマンライフケアへ、
お電話・ホームページより
お気軽にお問合せください！

ヒューマンライフケア

<https://kaigo.human-lifecare.jp>

