

ウォーキングで 認知症予防

Let's 運動 Exercise

問健康増進課 ☎32-2069

ウォーキングなどの有酸素運動には、認知症を予防する効果があります。
また、計画を立てて、行動することも、認知症を予防する効果的な方法といわれています。
そこで、ウォーキングをする時に、歩くルートや立ち寄り先など、事前に計画を立てて、それを実践してみよう。（例：〇〇を通ってみよう。□□さんに会いに行こう。△△屋で買い物をしよう など）

① 歩くルートや目的など、 計画を立てる

明日のウォーキングは、
友だちの杉本さんの家
に寄ってみよう



杉本さん



うめちゃん

② 計画を実践してみる



うめちゃん

杉本さん、ウォーキングの途中に、ちょっと寄ったで～

うめちゃん、よ～来んちゃったな～



(出演：津山市地域包括支援センター「うめちゃん一座」)