



# フレあえル



フレあえルは、フレイル〔加齢に伴い心身の活力（筋力や認知機能など）が低下した状態で、健康と要介護の中間の時期を指す〕の予防・対策についての情報をお届けする情報誌です。

## 今月のテーマ | “あなたらしい生活”の中に認知症予防があります

認知症予防には健やかな心と体づくりが大切です。人との交流や運動が苦手という方でも、まずは1日1回“考える時間をつくること”から始めてみましょう♪

### あなたらしい毎日が脳を元気にします



「お昼ご飯は何を食べよう？」

「今日は何を着ようかな？」

自分で選ぶ・考えることを1日1回するだけでもOKです♪



〈他にも、あなたらしい毎日の中に脳を元気にするヒントがあります〉

#### テレビを見る



〈集中・記憶〉

見た内容を  
思い出してみましょう

#### 親しい人との会話



〈気持ちの安定〉

人と話す時間を  
つくってみましょう

#### 家事



〈段取りを考える〉

手順を考えながら  
行ってみましょう

### 「楽しい♪」体験が脳をもっと元気にします ☀

会話や散歩、好きな趣味の時間は、心と体を動かし、脳の元気につながります。



花・野菜づくり



地域とのつながり



おしゃれ



ちょっとお出かけ



スマホでのやりとり



読書

# 脳にイイことしてみませんか？



## 日記の効果

脳を活性化させ、自律神経を整えます。1日の感謝や前向きな感情を引き出すことでストレスを軽減し、記憶力の維持（もの忘れ防止）をサポートします。

日付： 年 月 日 ( 曜日 ) 天気： ☀️

① 今日あった良かったこと

② 今日の反省・気づき

③ 明日やりたいこと・楽しみなこと

📌 血圧・脈・内服状況日記 📌

年 月

日付 (月)	血圧 (mmHg) 最高/最低	脈 (bpm)	内服状況	メモ・体調など
1日 (月)	110/70	70	朝 1錠 夜 1錠	
2日 (火)	115/75	75	朝 1錠 夜 1錠	
3日 (水)	112/72	72	朝 1錠 夜 1錠	
4日 (木)	118/78	78	朝 1錠 夜 1錠	
5日 (金)	110/70	70	朝 1錠 夜 1錠	
6日 (土)	115/75	75	朝 1錠 夜 1錠	
7日 (日)	112/72	72	朝 1錠 夜 1錠	
8日 (月)	118/78	78	朝 1錠 夜 1錠	
9日 (火)	110/70	70	朝 1錠 夜 1錠	
10日 (水)	115/75	75	朝 1錠 夜 1錠	
...	...	...	...	...

◆ ちょっと変わりネタ日記もOK!

- ・ 一日遅れ日記
- ・ 好きなスポーツの勝敗日記
- ・ 食べたもののメニュー日記
- ・ 好きなドラマの感想日記
- ・ 気になる言葉日記 など



## ポイント



- 書かない日があっても落ち込まない 😊
- 思い出せないことがあっても焦らず、今日の出来事を順番に振り返ってみましょう 😊
- 楽しく書くことが、何より大切です 😊

## 思い出せない時は、こんな順番で振り返ってみましょう



1

朝から順番に思い出す  
(時間の流れを手がかりにする)

2

食べた物を思い出す  
(感覚の記憶を使う)

3

会話したことを思い出す  
(人との関わりを手がかりにする)

4

印象に残った事を思い出す  
(感情の動きを手がかりにする)

まずは今日のことを、一つ思い出してみよう



作成

一般社団法人 三重県作業療法士会  
地域リハビリテーション部 作業療法士



発行

四日市市役所 高齢福祉課  
地域支援係 ☎️ 059-354-8170



健康長寿を応援するフレイル予防・対策の情報誌

フレあえル

公式LINEで毎月配信中!  
ともだち登録はこちら



または

LINEアプリで検索  
⇒下記IDを入力

@022mtaqp