

人生100年時代 豊かな生活のために

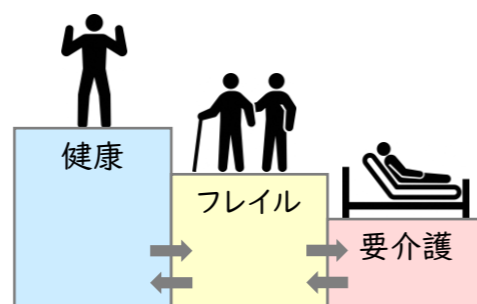
フレイルや認知症の予防が大切です

人生100年時代を豊かに生活するために「おいしく食事をする」「趣味を楽しむ」など、様々な楽しみ方があると思います。

これからも豊かで健やかな生活を続けていただくために、要介護状態にならないように注意しましょう。

フレイルとは？

加齢とともに、筋力や心身の活力が低下して、介護が必要になりやすい状態のことです。



フレイルの注意点

- ポイント1 体重の減少
- ポイント2 筋力の低下
- ポイント3 疲労感
- ポイント4 歩行速度の低下
- ポイント5 身体活動の低下

3つ以上に当てはまるとフレイル、1~2つはフレイル予備群になります。



『自宅で健康プログラム』の提供及び個人情報の取り扱いについて

このプログラムは、鳥取県との包括連携協定に基づき、日本生命保険相互会社とともに提供しています。鳥取県庁と日本生命、認知症の人と家族の会鳥取支部は、ご提供いただきましたお客様の個人情報を、当プログラムの利用目的のみに使用し、第三者に提供することはありません。詳細については、鳥取県ホームページの「鳥取県個人情報保護条例」と日本生命ホームページの「個人情報保護方針」をご覧ください。

「力試し脳トレ」もできる！

好きな時間に自分のペースで楽しめる！ 『自宅で健康プログラム』



活動量が減ってきた

芸術などの創作活動を
やってみたい夫婦一緒に
自宅で活動したい

仲間と楽しく活動したい

家事の合間に
少し運動したい

メタボが気になる

認知機能の低下が心配

無料

利用期間 2024年4月1日～2025年3月31日

対象者 鳥取県在住の60歳以上の方

利用方法 インターネットに接続できるパソコン・スマートフォン・タブレット端末のいずれかをご用意ください。
※プログラムの視聴にかかる通信費等はご利用者様負担です。

申込方法 『自宅で健康プログラム』申込書の内容を電話・FAX・メール・来庁のいずれかで鳥取県へご提出ください。

詳しくは中面をご覧ください ▶▶▶

お問合せ：鳥取県 福祉保健部 ささえあい福祉局 長寿社会課

担 当：岡本

電話番号：0857-26-7179

フレイルや認知症の予防に

楽しく続けられるプログラムです

毎日続けるのは大変と思う方は、まずは週に1回から始めてみませんか？
『自宅で健康プログラム』は運動や脳トレ・音楽など多彩なプログラムから毎回3本組み合わせて、1回30分程度の内容でお届けしています。心身を健康にして豊かな生活を送りましょう。

運動

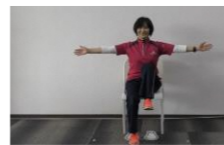
①本山式筋トレ

筋肉を鍛えると同時に、筋肉で受けた刺激を感覚神経を通じて脳に伝え、脳の活性化を図るプログラムです。



②GO!トレ

手足の動きを組み合わせるリズム運動で体の動きをコントロールする神経系を刺激し、心身の活性化を目指すプログラムです。



知的活動

③頭の運動

普段やらない動きを行う事により眠っている脳細胞を使うようにし、脳の活性化を図るプログラムです。



④みんなと脳トレ

言葉をテーマとした脳トレ問題を出し、注意機能、記憶力、計算力を中心に鍛えるプログラムです。



創作活動

⑤芸術の時間

紙と鉛筆でできる簡単な創作活動で、普段使わない感覚を刺激し脳の活性化を図るプログラムです。



⑥脳活性アートARTMAN

様々な創作技法を学びながら絵画や造形の幅を広げ、更に様々な感覚を刺激するプログラムです。



音楽・口腔体操

⑦音楽プログラム

誰でも知っている音楽に親しみながら様々な脳トレ要素を加味したゲームプログラムです。



⑧ボイストレーニング

ヨガ・ピラティス・オペラで使う発声法を取り入れた口腔機能改善と脳の活性化を図るプログラムです。



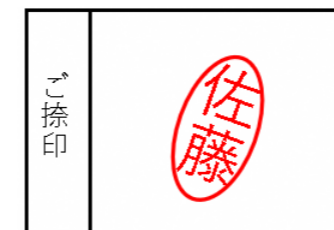
プログラムの実践成果を試せる

「力試し脳トレ」にチャレンジできます

『自宅で健康プログラム』を実施していると毎月、月末頃に「力試し」が表示されます。日常生活に密着した脳トレを毎月4問挑戦できます。「力試し」は毎月、期間限定です。この機会を逃さないようにしましょう。

問題例

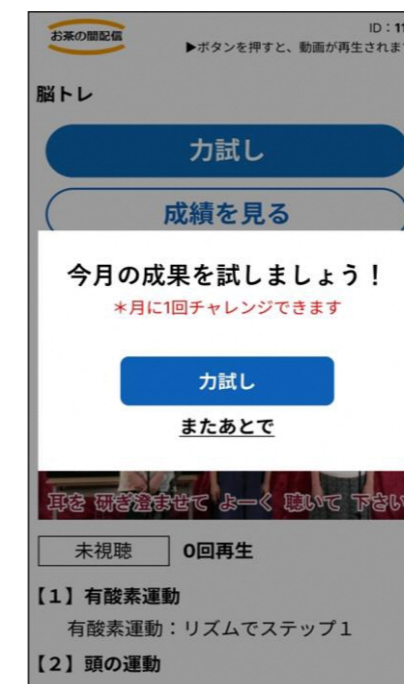
押印のハンコはどれですか？



三択のクイズ形式で、誰でも簡単に楽しめます！

こんな画面

月末頃に自動で出ます



結果も管理できます

これまでの実績	結果	解答時間		
短期記憶	視空間認知	注意力 推論力		
2024/04	○	×	○	×
2024/03	○	×	○	×
2024/02	-	-	-	-
2024/01	○	○	○	×
2023/12	○	×	○	×
2023/11	○	×	×	○
2023/10	○	×	×	○
2023/09	○	×	×	○
2023/08	○	×	×	○
2023	○	×	×	○

※「力試し脳トレ」はご自宅に配信するメニューにてご利用いただけます。