



健康豆知識

IADL って何??

先月に引き続き ADL についてお話していきます。
年をとるにつれて活動量の減少や老化などにより ADL は低下しやすい状態となります。
低下を防ぐには ADL と似たような意味がある IADL にも注目していく必要があります。
そこで今回は IADL とは何か？ご紹介していきます。

IADL(手段的日常生活動作)

IADL は手段的日常生活動作と言い、ADL より複雑な動作のことを指します。

例えば、電話をかける、買い物に行く、お金の管理をするなど

IADL が低下すると ADL の低下にも繋がるため、予防・対策していくことが大切です。



電話をかける



お金の管理



買い物に行く



家事



薬の管理

予防のために大事な「デュアルタスク」

低下予防には運動機能のほかに認知機能の維持も必要です。

そこで運動機能と認知機能の2つを刺激できるデュアルタスクがおすすめです。

例えば、買い物しながら計算をする、ウォーキングしながらしりとりをする

〇〇しながら動作を行うことで ADL の低下予防だけでなく認知症予防にも繋がります。

☆スタッフからの一言☆

皆様こんにちは！メディカルフィットネスセンタープラムの下田です。

7月になり気温が高い日も多くなってきましたが体調はお変わりないでしょうか。

梅雨明けからこの7月にかけては体が暑さに慣れておらず体調を崩してしまう方が多いと言われています。

特に水分補給はこまめにとる必要があります！水分が不足する事で脱水が起き、体のだるさや疲れ

食欲の低下にも繋がってしまいます。運動中はもちろんですが、それ以外の時も水分補給はこまめに行ってください。夏の暑さに負けず7月もぜひプラムに運動にいらしてくださいね！お待ちしております！

☆プラムからのお知らせ☆

～青空フィットネス開催のお知らせ～

7月11日(月)10:00～11:00 わかぐさ公園にて開催いたします。

休会中の方やお友達と一緒に参加・当日参加でも OK です！皆様のご参加お待ちしております！