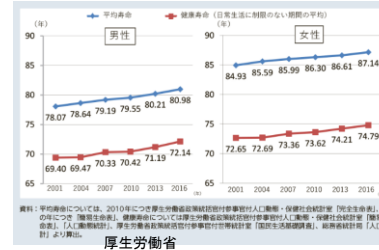


～健康寿命を延ばすためにできること～

2026年6月9日
大阪医科薬科大学 看護学部
小児看護学分野
倉橋 理香

健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間

- ・平均寿命:何歳まで生きるか
- ・健康寿命:何歳まで元気に生活できるか



男性 72.14歲
女性 74.79歲

食べる
(栄養・口腔)
バランスの良い食事から
だれでも心も元気!

動く
(身体活動)
体を動かすことが
元気の源!

つながる
(社会参加)
人とのつながりが
笑顔を生む!

3つの習慣で、健やかな毎日を!

厚生労働省の「健康日本21」

ChatGPTで作成

- 筋力低下
- 転倒・骨折
- 閉じこもり
- 認知機能の低下

活動量低下→交流減少→さらに機能低下

子どもの脳の発達

小児看護学分野なので、、、

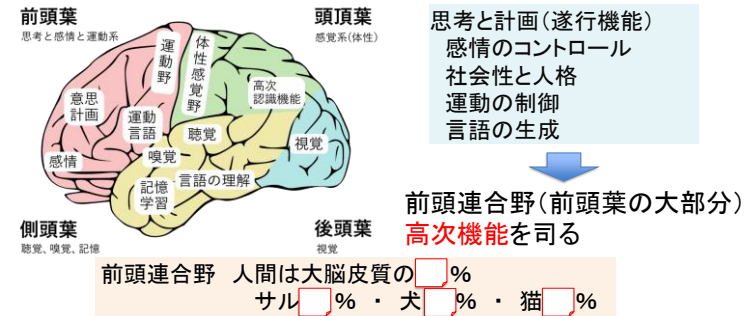
認知機能はどのように発達していくか！



人間は20年近くかけて、認知機能が完成していく

脳の機能

人間らしくいるために必要なのは「**前頭葉**」です



前頭葉の機能の維持

認知機能を維持するために

→ 前頭葉を使う！脳の血流を増やすこと

感情のコントロールや思考力の向上

「新しいことを挑戦する」

新しいスキルや知識の習得

「社会的交流」

他者とのコミュニケーションや交流

「運動」

有酸素運動

前頭葉を活性化しよう！！

脳トレをしよう！

①じゃんけん

②足し算・引き算

③色カードあて



前頭葉を活性化しよう！！

身近にできる脳トレ

いつものルールを少し変える

- ・料理の調理方法や段取りを少し変える
- ・歌を歌いながら掃除をする・掃除の順番を変える
- ・話の中に記憶をたどるような内容を入れる

いつもとちょっとちがうことをする

何かをしながら何かをする(デュアルタスク)

思い出す

脳トレ
いかがでしたか？



最近思うこと、、、、便利はいいけど、、、、

考えて行動する機会を減らしてしまっているのでは??
考えたり・脳を使わなくてもいい

トイレの水は自動で流れる

指紋認証で家の鍵があく

電気は人感センサーでついたり消えたり



意図的に考えること、認知機能を維持するためにできることを
生活の中に取り入れることが必要なのは、、

さいごに、、

子どもの健康

認知機能を発達させていく段階

ぜひ、子どもたちとの関りを！！

ご清聴ありがとうございました

