



…ココロとカラダに彩りを…

軽度認知障害

“MCI”知っていますか？

年齢を重ねると、物忘れが増えるのは自然なことです。

しかし「最近、物忘れが増えたかも」と感じたときに放っておくと、生活に支障が出る前の小さなサインを見逃してしまうことがあります。MCI（軽度認知障害）は、まさにその段階の“ちょっとした物忘れ”のことです。

MCIは誰にでも起こりうるもので、決して特別なことではありません。大切なのは、気づいたときに生活習慣を整えたり、医師に相談したりすることです。

毎日のちょっとした工夫で脳の健康を守ることもできます。

また、MCIを早めに知ることで、物忘れへの対応を始めるきっかけにもなります。

忘れたことに不安になりすぎず、日々の小さな習慣から、安心に繋げていきましょう。

趣味や会話で
脳の活性化

規則正しい
食事と睡眠

軽い運動や
ストレッチ



「最近、物忘れが増えたかも」

冬の肩こり予防ストレッチ

肩や首が凝りやすくなる季節になってきました。
椅子に座ったままできる簡単ストレッチで凝りを予防しましょう！

固まりやすい肩甲骨を動かしましょう

背伸びストレッチ



① 背伸びをするイメージで、両手を頭の上まで上げます。

② ひじを曲げ、肩甲骨を背骨に近づけるようなイメージでひじを下ろします。

③ 1~2を10回×2~3セット行います。

大きく背伸びすること、下げるときはひじを下ろすことを意識しましょう！

参照:<https://www.mtgec.jp/wellness/sixpad/column/stiffshoulders-stretch/>

首からの筋肉も肩こりに関係します！

鎖骨まわりのストレッチ



① 鎖骨下を手で抑え、ゆっくり息を吐きながら上を向きます。

② 息を吸いながら元に戻し、右の鎖骨下を手で抑えます。息を吐きながらゆっくり斜め左上に首を傾けます。

③ 息を吸いながら元に戻し、逆も同じように行います。

伸ばしたいところがちゃんと伸びているか確認しながらやってみましょう！

参照:<https://kumanomi-seikotu.com/blog/6124/>

年末年始休診のお知らせ

令和7年

令和8年

12/28(日)~1/4(日)

誠に勝手ながら、上記をお休みとさせていただきます。

来年は1/5より診察を開始いたします。

来年も何卒よろしくお願いいたします。