

こんにちは

保健師です

奥村 芳子です



冬の季節も 脳イキイキで!

紅葉も過ぎ、めっきり日暮れが早くなりました。

「これから春までの季節は、閉じこもりになってしまおう」という方もいらっしゃるのではないのでしょうか?

閉じこもりは心身の機能低下から「生活不活発病」を招き、認知症にもかかりやすくなると言われています。

今回は、そんな「生活不活発病」を防ぎ、認知症を予防する生活習慣についてご紹介します。



認知症の中でもっとも大きな割合を占めている原因疾患は、脳血管障害（脳梗塞や脳出血など）とアルツハイマー病です。

脳血管障害の危険因子は、皆さんもご存じのように、運動不足、肥満、食塩の摂り過ぎ、飲酒、喫煙などの生活習

慣なので、その改善が大切です。

一方のアルツハイマー病ですが、最近、発症を抑える要因が明らかになってきて、テレビなどでも取り上げられるようになりました。以下にアルツハイマー病を予防するための生活習慣・活動をまとめてみました。

生活習慣からの予防

- ▽週3回以上、20〜60分の有酸素運動
- ▽たんぱく質を適量食べる（青魚も食べよう）
- ▽野菜を多く摂り、適量の果物を
- ▽深酒をしない
- ▽タバコは吸わない
- ▽血圧・血糖・脂質のコントロールを
- ▽昼寝は30分以内（長すぎる昼寝は逆効果）

脳を活発にする活動で予防

複数の事柄を同時に行う活動

- ◆注意を複数に振り分けながらの活動です
- ▽複数の人（できれば家族以外）と会話をする
- ▽〇〇しながら△△する活動。何品かを同時に調理するなど

「エピソード」の記憶を鍛える

- ◆「エピソード」とは、「出来事」や「思い出」です。この記憶が低下すると新しいことが覚えにくくなります
- ▽日記を書く（1〜2日遅れの日記も効果的）、買物内容を書き出すなど

位置関係の感覚を鍛える

- ◆位置関係の感覚が低下すると道に迷いやすくなります
- ▽普段と違う道順で外出する、様々な場所へ出かけるなど
- ▽間違い探しや迷路などの脳トレ、囲碁、将棋など

言葉を使うトレーニング

- ◆言葉を思い出したり、相手に正確に伝える能力を保つために、普段から「言葉」

を多く使うことが大切です

- ▽家族以外の人との交流の機会を多くする
- ▽しりとり、クロスワードパズルなどのゲーム
- ▽俳句や川柳、手紙など
- ▽興味のある本や雑誌を楽しんで読む

「計画力」を鍛える

- ◆物事を順序立て、手順を考える活動です。この力が低下すると、簡単な家事や用事をうっかり忘れてしまったりします
- ▽外出や作業などの予定を立てて手帳などに書く
- ▽複数の料理を、手早く作る段取りを考える
- ▽計画性が必要な囲碁や麻雀などのゲーム

有酸素運動

- ◆有酸素運動をすることで脳の血流が良くなり脳機能が向上します
- ▽ウォーキングや自転車
- ▽息切れせずに20分程度は続けられる運動やダンス
- ▽雑巾がけや窓拭きなども、体を大きく動かすことで運動効果が望めます

能力トレーニング

- ◆ごく簡単な「読み（音読）」「書き」「計算」を、毎日15分程度行うことで、脳の前頭葉の働きが活発化します。難しいものでは逆に効果が下がると言われています
- ▽本や雑誌、新聞などを声に出して読む
- ▽小学校低学年程度の簡単な計算をする。大人の計算用ドリルも市販されています

取り組みのコツ

- ◆楽しくできそうなことを選ぶ
- ▽ストレスは脳の血流を低下させて、逆効果です
- ◆いろいろなことをやってみる
- ▽脳が慣れると効果が減少します。「飽きっぽい」と言われても気にしないで
- ◆一人で活動するより、仲間と楽しんで
- ▽仲間と行う方が楽しく、刺激も多く受けるので効果が上がります

脳トレ問題は、占冠村地域包括支援センターでも配布しています。

56-2022 (占冠村役場保健福祉課内)





☆収穫祭☆



デイサービスセンターでは、10月4日(金)と7日(月)に収穫祭を行いました!お昼には野菜たっぷりの「そばめし」を、また、おやつには玉ねぎをふんだんに使った「蒸しパン」を作りました。蒸しパンは甘すぎず、甘い食べ物が苦手な利用者さんにも好評でした♪

今年のデイサービスセンターの畑は豊作で、インゲンやきゅうり、なす、とうきびなどたくさんの野菜が収穫できました♪利用者の方皆さん!来年も、ミニ農園作りましようね!
生活指導員 法名



【書：前占冠中央小学校校長 小嶋康博様】

※「わ」 占冠村社会福祉協議会が理念としている「なごみの和」「つながりの輪」をひらがなで表しています。



食の世界旅行

④【カナダ編】



カナダは世界で二番目に広い国土を持ちます。その半分は森林におおわれ、カナディアン・ロッキーに象徴される雄大な自然に囲まれ、沿岸部ではサーモン・ロブスターをはじめとする魚介類、内陸部では穀物類や豚・肉牛などが多く食べられています。その豊かな恵みから、世界有数の食料輸出国となっています。

またカナダ国旗に描かれ、国のシンボルにもなっているメープル(砂糖カエデ)の樹液から作られる甘味料「メープルシロップ」は、カナダの特産品として有名ですね。メープルシロップは他の一般的な甘味料に比べるとビタミン、ミネラルの含有量が高く、カロリーが少ないのが特徴です。

今回は、サーモンとメープルシロップを使った料理を、献立に取り入れてみました。



【食事中やってはいけないカナダ編】

食事のマナーについては、欧米での基本的な振る舞いをおさえておけば大丈夫!レストランでのチップの相場は10~15%程度が目安です。注文や会計のため店員を呼ぶ際は大きな声で呼ぶのは避け、目があったときに手で合図しましょう。

センター自慢の
お昼の献立

スモークサーモンの
クリームパスタ

チキンスープ

メープルソースサラダ

果物(りんご)

[おやつ]

ホットケーキ

カロリー 565kcal



【11月の行事食】

15日 七五三……千歳飴、赤飯



栄養士のつぶやき (@栄養士)

紅葉も終わり、山の景色がすっかり冬の訪れを告げています。この時期は空気も冷たくて乾燥し、気温の変化で体調を崩したり、風邪やインフルエンザにかかりやすくなってしまいますね。これからの時期は、長ネギ、大根、玉ねぎ、春菊等の冬野菜が大活躍!!これらの野菜には、体を温める効果があり、ビタミンCも多く含んでいるので温かい鍋料理に入れてたくさん食べたいものです。●平川 みゆき