

包括支援センターだより

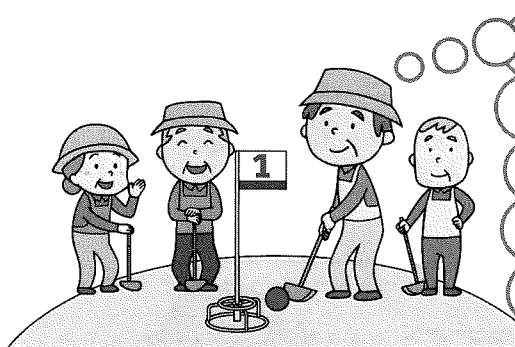
第53号 H30.11.1 発行

認知症を予防しましょう!!

～楽しく続けることが大切です～

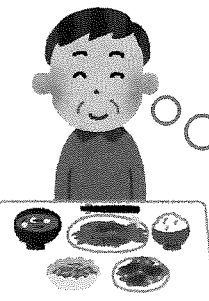
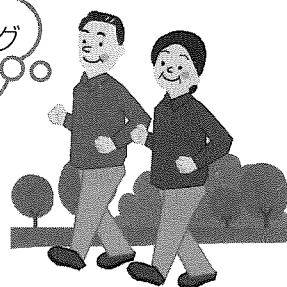
高齢化が進み『認知症』は身近な病気となりましたが、生活を見直し工夫することである程度の予防が可能です。また早期発見・早期治療で進行を防ぐことができる病気です。これからも楽しく自分らしく暮らすために生活を見直してみませんか？

みなさんの取り組んでいることは何ですか？



私たちはグラウンドゴルフなどのサークル活動を楽しんでいます。

私たちは毎日ウォーキングしています。



私は栄養のバランスに気をつけています。

私は毎日、新聞を読んでいるし、計算ドリルもやっています。



次のページでは、認知症予防の効果的な取り組みについて紹介しています。ぜひ参考してみてください。

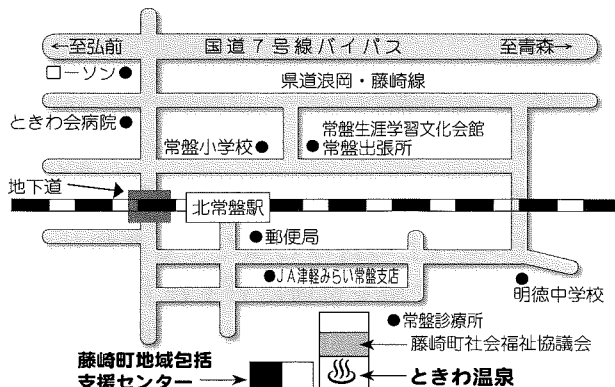


藤崎町地域包括支援センター

相談受付
時間 月曜日～土曜日
午前8時15分～午後5時

住 所 藤崎町大字常盤字富田67-1

電話番号 TEL 65-4155
FAX 65-4159



その1 ～運動と計算で脳を活性化！～

ウォーキングなどの有酸素運動は認知症予防に効果的です。たとえば、ウォーキングしながら計算もすると効率よく脳をきたえることができます。単純な計算でも結構むずかしいんですよ。



- **歩きながら3の足し算** を30までやってみましょう。

3...6...9...12...15...

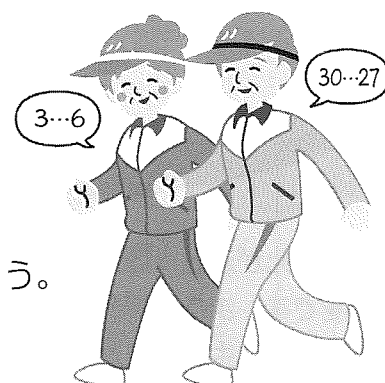
- **歩きながら30から3の引き算** をやってみましょう。

30...27...24...21...18...

- * **慣れてきたら数字を大きくする** などいろいろ変えてみましょう。

【例】100から3の引き算をやってみましょう。

100...97...94...91...88...



その2 ～趣味を持つことで脳を活性化！～



ドリルや音読など、とにかく脳を使うことが大切です。

特に楽しいと感じるときに脳が最も活性化します。いろいろなものにチャレンジしてみるのも良いですね。

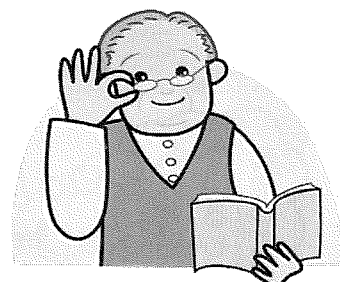
- 新聞を読むことは脳の老化防止に有効ですが、

声を出して音読する ことで脳への刺激が大きくなります。

- ドリルはやさしい物を選びましょう。

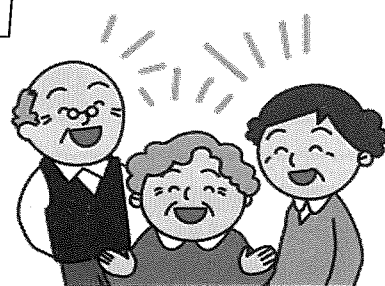
簡単な計算を繰り返し行う ことで効果が高まります。

$$\begin{array}{l} 0 + 1 = \\ 1 + 1 = \\ 5 + 1 = \\ 2 + 1 = \\ 3 + 1 = \\ 4 + 1 = \end{array}$$



- 趣味を持ちましょう。できる範囲で今から始めてみませんか？

人と交流しコミュニケーションを取り ながら行えば、さらに脳の活性化が期待できます。いろいろな教室やサークルなどに参加するのも良いですね。



10月から新しい教室《脳トし^{さくら ぼう}“咲楽ん坊”》が始まりました。

65歳以上の方はどなたでも参加ができます。簡単な音読や計算、楽しいしぐなどで脳を健康にしましょう。

詳しくは藤崎町社会福祉協議会 (☎ 65-2056) まで



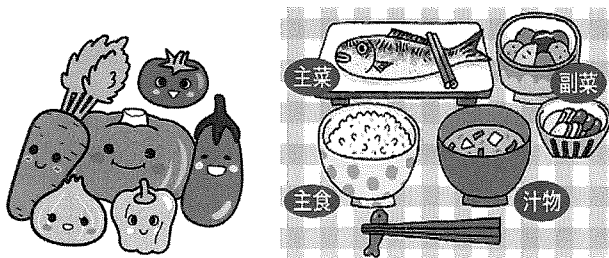
その3 ～食事や口腔ケアで脳の活性化！～



栄養バランスのよい食事や口の中の状態を整えることは、脳の老化予防に効果的とされています。

○脳の血管によい食材を中心に、バランスよく食べましょう。

* 野菜や果物には抗酸化作用があり、青魚は脳の神経伝達を活性化させ血流を良くします。肉だけではなく、魚や野菜・果物をバランスよくとることで脳血管の老化を防ぎ、認知症予防にもなります。



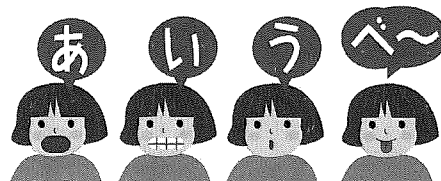
○よく^か噛んで食べることで、脳が刺激され活性化を促します。

* よく^か噛むことは消化によいだけでなく、脳の血流を増やします。

* 口腔体操や口腔内をきれいにする^かことは、噛む力や飲み込む力を低下させないためにも効果的です。



＝ 義歯をきれいにしましょう！ ＝

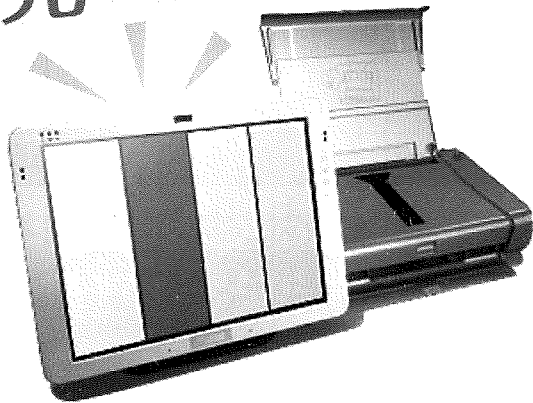


＝ ♪ お口の体操 ♪ ＝

1年に一度はゲーム感覚で『脳の元気度』を測定してみませんか!!

もしかしたら、脳が疲れていたり、ちょっと元気が足りないのかも・・・

光った順に覚えてタッチ!



『脳の元気度』は、藤崎町地域包括支援センターにて測定することができます。6～8分程度かかりますが、結果はその場で印刷するので持ち帰れます。

希望される方は事前にご連絡ください。出張もできますよ。



藤崎秋まつり会場でも『脳の元気度』を測定できます!

日 時：平成30年11月17日(土)・18日(日) 午前9時30分～午後3時
場 所：藤崎老人福祉センター 健康コーナー内

☆☆ げんきになろう！カレンダー ☆☆

いつまでも、元気に自分らしく
暮らし続けるために、思い切って
教室に参加してみませんか！

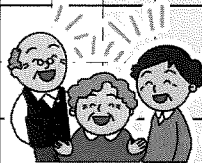


11月		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
		木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金
筋力あっぷ 教室	藤崎診療所 14:00～15:30																										○				
	ときわ会病院 10:30～12:00																														
脳トレ教室 9:30～11:30	藤崎 藤崎老人 福祉センター		○							○							○														○
	常盤 常盤老人 福祉センター						○						○							○							○				
にこ ² わい ² 教室 9:30～11:00	藤崎 藤崎町 文化センター						○													○	←藤崎老人福祉センター										
	常盤 常盤老人 福祉センター	○														○															
らく楽教室 9:30～12:00	藤崎 藤崎老人 福祉センター							○														○									
	常盤 常盤老人 福祉センター														○														○		
げんき教室 9:30～12:00	藤崎 藤崎老人 福祉センター													○														○			
	常盤 常盤老人 福祉センター									○													○								

← 藤崎老人福祉センター

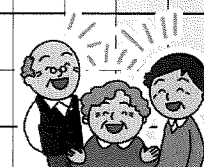


12 月		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
		土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月
筋力あっぷ 教室	藤崎診療所 14:00～15:30			○	□	☆	◇				○	□	☆	◇				○	□	☆	◇											
	ときわ会病院 10:30～12:00							○							○							○										
脳トレ教室 9:30～11:30	藤崎 藤崎老人 福祉センター							○							○							○							○			
	常盤 常盤老人 福祉センター				○						○								○							○						
にこ ² わい ² 教室 9:30～11:00	藤崎 藤崎町 文化センター				○														○													
	常盤 常盤老人 福祉センター						○														○											
らく楽教室 9:30～12:00	藤崎 藤崎老人 福祉センター					○														○												
	常盤 常盤老人 福祉センター											○															○					
げんき教室 9:30～12:00	藤崎 藤崎老人 福祉センター										○															○						
	常盤 常盤老人 福祉センター												○															○				









※筋力あっぷ教室（藤崎診療所）は○月曜日コース、□火曜日コース、☆水曜日コース、◇木曜日コースがあります。