



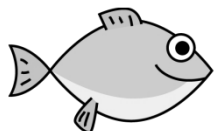
4月

ほのぼの 南部包括だより

第107号 平成31年4月発行
袋井南部地域包括支援センター
電話 0538-42-7939

みなさん、こんにちは！

袋井南部地域包括支援センターの顔ぶれが変わり、新年度が始まりました。5月には“平成”から“令和”へ元号が変わったり、予定では10月から消費税率の引き上げなど変化の多い年度になりそうですが、今年度もどうぞよろしくお願ひします。



年齢別 認知症を予防する食習慣



年齢ごとに認知症を招く原因は違うため、予防もそれぞれに合わせて行いたいもの。年齢に合わせた食事法を取り入れて日常的に予防しましょう。

●65歳未満 抗メタボ食

脳の中にアミロイドが増え始める中年期は、それを抑える食事が大事。アミロイドは、内臓脂肪の蓄積した状態(メタボ)だと急増してしまう傾向があります。メタボを予防し、改善する食材を積極的にとりましょう。適度な運動を心がけ、食べ過ぎにも注意！

おすすめ! かつお・キャベツ・ねぎ・赤唐辛子・レバー・しょうが

●65～74歳 抗ストレス食

加齢で神経細胞が弱り、アミロイドのダメージを受けやすくなる老年期。神経細胞を丈夫にする食材はもちろん、細胞の弱体化に拍車をかけるストレスと闘うための食材を意識してとりましょう。逆に、神経細胞膜を硬くして破れやすくする肉はこの時期は控えめにしたいところ。

おすすめ! いわし・あさり・納豆・発酵食品・ごま・レモン

●75歳以上 高スタミナ食

神経ホルモンの分泌量が減る老後。食事量の減少と消化器などの機能低下による低栄養状態にも注意したい。細胞とホルモンのもととなるたんぱく質が不足すると、ますます神経ホルモンが減少します。高スタミナ食材で枯渇した神経ホルモンを増やしましょう。

おすすめ! 牛肉・小魚・卵・キウイ・バナナ・大豆・コーヒー



おしゃべりカフェ

おしゃべりカフェは、認知症の方やその家族、認知症について関心のある方、地域の方など、どなたでも参加できる集いの場です！

- 4月16日(火) 9時30分～11時30分 袋井南コミュニティセンター南風館
- 5月21日(火) 9時30分～11時30分 豊沢ふれあい会館

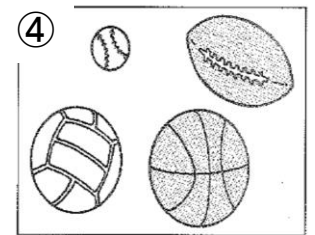
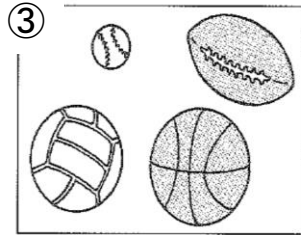
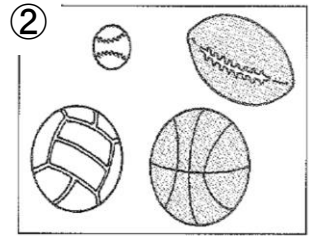
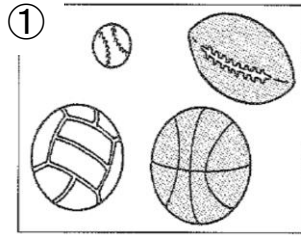
認知症を遠ざける、
楽しい脳のストレッチ



右側の図の①～④のうち、同じイラストはどれでしょう。



と



改めまして、こんにちは！

「袋井南部地域包括支援センター」です！

介護支援専門員
中川 瞳です！

社会福祉士
鈴木 諭です！
(NEW FACE)

生活支援
コーディネーター
三品 陽子です！
(NEW FACE)

センター長
主任ケアマネ
溝口 邦子です！

保健師
永井 華子です！

どうぞよろしくお願ひします！

