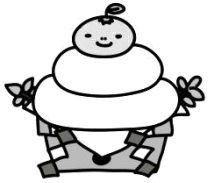




ほのぼの 南部包括だより

第116号 令和2年1月発行
袋井南部地域包括支援センター
電話 0538-42-7939



新春のお慶びを申し上げます。
新しい一年が、皆様にとって笑顔がたくさん
の年になりますようお祈り申し上げます。



袋井南部地域包括支援センター職員も、皆さまに負けないよう明るく元気にがんばります！
本年もどうぞよろしくお祈りいたします。 職員一同



脳が喜ぶ運動・食・睡眠を習慣にして

老化をシャットアウト！

運動 有酸素運動をメインに無理なく楽しく行う

◆前頭葉が活性化する有酸素運動◆

前頭葉は脳の中で司令塔とも呼ばれる大事な部分。ウォーキング等の有酸素運動はこの前頭葉の血流を促し、活性化させるといわれています。前頭葉は加齢により機能が低下しますが、有酸素運動で前頭葉を刺激することは、脳全体の活性化にもつながります。(有酸素運動は2日に一度、1回30分程度が目安)

◆2つのことを同時に行うデュアルタスク◆

脳トレとしても効果があると注目されているのがデュアルタスク。2つの別々な課題を同時に行うことで脳を刺激するトレーニングで、運動しながら頭を働かせるのが特に有効とされます。(歩きながら100から7を引いていくなど)

食 肥満や生活習慣病を防ぐバランスの良い食事を

◆「まごたちわやさしい」で食材選び◆

「ま」は豆(大豆、豆腐、納豆など)、「ご」はごま(ナッツなどの種実も)、「た」は卵、「ち」は乳(乳製品)、「わ」はわかめ(海藻類)、「や」は野菜、「さ」は魚、「し」はしいたけ(きのこ類)、「い」はいも。体の働きに不可欠なタンパク質、脂肪、炭水化物の他、ビタミン、ミネラルも含まれているので理想的な食事になります。(裏面につづく)



認知症を遠ざける
楽しい頭のストレッチ



() に適切な言葉を入れましょう。

- ① 三人寄れば () の知恵
- ② 出る () は打たれる
- ③ () に交われば赤くなる
- ④ 紺屋の () ※ 答えは裏面へ

◆12時間プチ絶食が効果大◆

適度な糖質(パン、ご飯、パスタなどの炭水化物)は栄養として必要だが、とりすぎは脳にもNG。そこで12時間のプチ絶食をすると糖質の過剰状態が解消されて脳の健康のためにも効果的です。

◆お茶やコーヒーは夕方4時まで◆

夜中に何度もトイレに行きたくなり、睡眠の妨げになっている人も多くいる。腎臓が尿をつくるペースは午後4時頃から9時頃がピーク。夕方4時以降は利尿作用のあるお茶やコーヒーを飲まないようにし、麦茶などのノンカフェイン飲料にしましょう。

睡眠 質のよい睡眠で脳を休ませ、脳のゴミをためない



◆質の良い眠りのための環境をつくる◆

質の良い睡眠を得るためには、寝室は暖色系の優しい光の照明にしましょう。テレビは寝る1時間前までにし、スマホやパソコンの使用も寝る前は避けましょう。部屋の温度は少し低めにし、寝具は熱のこもらない綿や麻などの天然素材のものが良いでしょう。

◆脳をさびつかせない昼寝のススメ◆

毎日30分以内の昼寝の習慣がある人は認知症のリスクが下がるというデータがあるそうです。眠りが足りない、疲れがたまっていると感じた日は昼寝を。1時間以上の昼寝は生活のリズムが狂い、夜眠れなくなってしまう。

◆入浴はぬるめのお湯に◆

質の良い睡眠の鍵は入浴。ポイントは、ぬるめのお風呂にやや長めに15分ぐらいつかること。寝る1~2時間前に入ると入浴によって上がった深部体温が下がり、眠りにはいりやすくなります。

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また、介護について知りたい方や、地域の方どなたでも参加できる集いの場です。

◇お茶を飲みながらおしゃべりを楽しみましょう！

◇介護者同士の交流ができます！

◇医療や介護、福祉に関する相談ができます！

1月21日(火) 9時30分~11時30分
豊沢ふれあい会館

2月18日(火) 9時30分~11時30分
高南コミュニティセンター



【南部包括からの耳より情報】

◇茶論deミナミ◇

どなたでも
参加できます

日時 毎月第3水曜日 10:00~12:00
場所 袋井南コミュニティセンター
会費 100円(コーヒー・お茶代)



認知症を遠ざける
楽しい脳のストレッチ



正解は？

- ①文殊
- ②杭
- ③朱
- ④白袴

季節の行事や催しに力を入れています。希望者を募り、お楽しみ外出をすることもあります。