2月 ほのぼの 南部包括だより

第129号　令和３年２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が袋井南コミュニティセンターの南側に移転して早2ヶ月が過ぎました。ここに移転して良かったことがあります！
それは…時々『ドクターイエロー』という黄色の新幹線を見ることができること（仕事中ではなく昼休みに通ってくれることが多いので見れるんです！）と、『ドクターイエロー』の通過音が分かるようになりました（笑）。新幹線が安全に運行できるように健康診断するその役割から、電車のお医者さんとも呼ばれ、黄色という色や、神出鬼没であるため、目撃すると幸せになれるという都市伝説まであります。　　みなさんも見たことありますか？

認知症を予防する「カキクケコ」
～脳の健康を保つうえで大切な５つの要素～

カ　噛む力を保つ／かむこと＝脳トレ・咀嚼で記憶力アップ

咀嚼によって記憶を司る器官（海馬）は、衰えると新しいことを覚えられなくなります。その器官を鍛えるために、しっかり噛むことが重要です。噛む力を維持するには、まず「よく噛める」健康な歯を保つことが大切です。

- **「噛まなくてよい」食べ物は控えめにする**
- **できるだけ毎食後歯をみがく**
- **たんぱく質の多い食事（鶏肉、さば缶、納豆など）を心掛ける**
- **虫歯などのトラブルがなくても歯科へ行く**

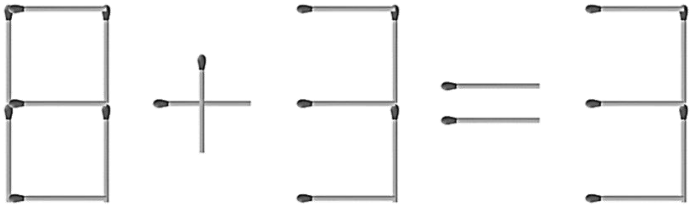
キ　聞く力を保つ／聞こえないを放置すると脳の老化が進む

「人の声が聞こえづらい難聴の放置は、認知症の最大のリスク」と権威のある医学誌で発表されたほど、聞く力は大事。難聴になると、耳からの刺激が入らなくなり、聞こえづらいためコミュニケーションがうまくとれず、人からの刺激も受け付けられなくなり、脳は一気に老化します。

- **大きすぎる音を浴びない。ドライヤーは一日15分まで**
- **定期的に聴力をチェックする**
- **メガネ感覚で補聴器を使ってみる**
- **新しい、なじみのない音楽を聴いてみる**

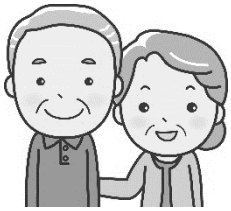
認知症を遠ざける 楽しい頭のストレッチ

「8＋3＝3」からマッチ棒を1本動かして、正しい計算式を完成させてください。



ク　口元を動かす／笑顔が増えれば脳は元気になる

記憶を司る海馬と感情に関わる偏桃体という器官は密接につながっています。楽しい、嬉しいと感じれば偏桃体が活発に動き、海馬が活性化して記憶が定着しやすいのです。



●口角を上げて笑顔をつくる
●お風呂で口元をゆるめて、ボーっとする

ケ　血管の老化を防ぐ／対策は食事改善＋運動

認知症に限らず重篤な病を防ぐためには、血管を守ることが第一であり、体重管理が大切です。太りすぎない、特に内蔵脂肪を増やさないことが大切です。余分な脂や糖が血管にたまると、動脈硬化が進行します。脂肪を落とす方法は食事改善と運動量を増やすのみです。

●1日8，000歩を目標に歩く
●1回の食事で一口分だけ減らす

コ　交流を増やす／人付き合いは疲れるからこそ脳を鍛える

人との交流が減って社会的に孤立すると、外からの刺激を受けられなくなり、脳は衰えていきます。友達、趣味の仲間、近所付き合いといった人とのコミュニケーションは脳を元気にする一番の薬といえます。

●新しい「世界」を通じて新しい仲間をもつ
●1日1回、起こった出来事や自分が感じたことを人に伝える

CHECK!

「カキクケコ＋チャレンジ」の気持ちを忘れずに！

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！

2月16日（火）　9時30分から11時30分
高南コミュニティセンター

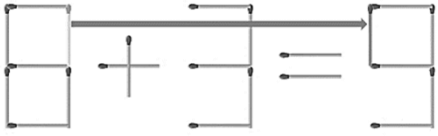
3月16日（火）　9時30分から11時30分
田原農村総合管理センター

【南部包括からの耳より情報】

高南まち協健康づくり部×アザレアセブン×袋井市×南部包括の“コラボ”

＼＼楽しい運動教室・5回開催中／／

エコパを拠点に活動する女子7人制ラグビーチームに軽度な筋力トレーニングやラグビーボールを使った筋力保持運動を指導していただいています。参加者の皆さんは、まっすぐ飛ばないラグビーボールに悪戦苦闘しています（笑）

認知症を遠ざける
楽しい脳のストレッチ

正解は？ ＜6＋3＝9＞