

介護予防センター元町一口メモ

認知症予防の大切さ（運動・脳活編）

前は「認知症予防の大切さ」について触れました。最近TVでよく認知症特集が目につきます。それら番組の多くは徘徊する方々の姿やMRI画像で委縮した脳が映し出され「他人事ではない」と思われる事もあります。ただ、その後必ず認知症予防の方法も紹介されています。その予防でアルツハイマー型認知症の発症を遅らせる事が出来ると云います。これは気休めでは無く、世界中の医療研究機関、大学等でも研究されており、実際に発症を防いだり進行を抑えると云うデータもあります。

では、実際にどのような認知症予防があるのか掘り下げていきましょう。

まずは有酸素運動。今の時期、ウォーキングなんかとってもイイですね。お家であれば階段の1段目を昇り降り（踏み台昇降運動）も良いでしょう。ウォーキングであれば15分以上続けて歩けると効果的です。当センターでは様々な場面で「鼻から吸って口から吐く呼吸」をお勧めしています。運動効果を高めるために呼吸も大切にしてください。アルツハイマー型認知症は脳内にβアミロイド・タンパク質が溜り、数十年かけて脳細胞を破壊し続けて発症する病気ですので鼻からの呼吸で沢山の酸素を体内に取り入れてβアミロイド蓄積を防ぎましょうね。次に脳活です。

脳活を一言でいえば「脳への刺激」

皆さんはTVとお友達になっていませんか？

TVで様々な学習や刺激を得る事が出来ますが、話し掛けても返事はしてくれません。一方通行なのです。誰かとお話をして過ごすことは良い脳活です。TVと比較すると情報量は少ないかもしれませんが、自分の言いたいことを相手に伝え、相手の話を聞き、共感したり怒ったり我慢したりと様々な情報を一瞬で処理する最高の脳活です。

また、いつもと違う事に挑戦するのも脳活です。新しいメニューを作ってみるといのはいかがでしょうか？台所に食材を並べ、料理本を開いて段取りの確認。完成をイメージして切ったり、焼いたり、味付けしたりと脳への良い刺激になるでしょう。普段バスを待っている間に人間観察するのも脳活かもしれませんね。他にも漢字パズル、四則計算、クイズ等も脳活。楽しみながら誰かと問題を出し合うのもいいですね

=脳活=

左右の手でそれぞれのマスを埋めて下さい

【右手用】

×	15	4	60	9	2	11
5						
14						
8						
3						
13						
7						

【左手用】

29	2	7	12	8	70	—
						32
						6
						10
						5
						26
						15

編集後記

「鼻で吸って口で吐く」と呼吸を皆さんに勧めています。色々調べているうちに分かったのが肺にある空気を出し切るのが良いようです。出し切る事で自然と多くの空気を体に取り入れる事が出来ます。私、やってみました。バッチリです。是非お試しを・・・◎

独りで悩まず、まず相談介護予防センター元町 784-0808

相談員 小林まで

介護予防センター元町からのお知らせ

2014年（平成26年）6月24日 発行

すこやか倶楽部、転倒予防教室の報告とお知らせ

【6月】

北27条会館・6月3日（火）→15名参加 民生ボラ1名
北東会館・6月4日（水）→16名参加 民生ボラ2名
中央会館・6月5日（木）→18名参加 民生ボラ2名

＜すこやか倶楽部＞
バス外出（恵庭道の駅）

＜転倒予防教室＞ 6月10日（土）慈徳ハイツ1F 19名参加民生ボラ1名
ストレッチ・転倒予防運動

＜すこやか倶楽部プレミアム＞ お休みでした。7月に乞うご期待!!

7月のすこやか倶楽部・転倒予防教室のお知らせ

すこやか倶楽部（バス外出→道の駅三笠）→8日（火）北27条会館

すこやか倶楽部プレミアム（元町会館）

7月17日 10:00～

テーマ「聞こえの学習」

9日（水）北東会館

10日（木）中央会館

出
発

各
会
館
午
後
1
時

転倒予防教室 7月5日（土）10:00～

（ストレッチと転倒予防運動）

報告

「先週、宝石店の展示会案内状が届いていた。
今日突然、営業マンが煎餅を土産に訪問し、行きたくないと断っても「サクラとして黙って座っていてくれればいい」と強引に勧誘された。どうしても断りたい」との相談がありました。そこで相談室から宝石店へ「行く気はない、今後の勧誘は断る」との相談者の意思を電話で伝えました。

宝石店の営業マンが訪問し
展示会にぜひ来てほしいと帰らない



明日車で迎えに来るといって...

トラブルは早めに札幌消費者センター（728-2121）