

# 介護予防センター元町からのお知らせ

2015年（平成27年）9月24日発行

## 事業の報告とご案内

### 9月の報告

転倒予防教室 5日（慈徳ハイツ）

ストレッチ、ラダー運動等

（参加者15名 民生ボラ1人）

すこやか倶楽部 開拓の村見学

27条17名、北東9名、中央16名

（民生ボラ～それぞれ1名ずつ参加頂きました）

元町元気サロン 15日（まごころサロン）

お琴と琵琶とオカリナコンサート 17名

（参加者8名）

### 転倒予防教室（慈徳ハイツ）

楽しい運動（自宅でも出来る運動も伝授）

10月3日（土）10:00～

### すこやか倶楽部

青少年科学館 各会館 13:00 出発

10月6日（北27条会館）

7日（北東会館）

9日（中央会館）

**500円持参**

〈要予約〉

### すこやか倶楽部プレミアム

10月はお休み

次回は11月24日（火）10:00～

「聞くに聞けない葬儀のアレコレ」

愛創株式会社営業本部長の鈴木さんをお招きしました。

この際だから、聞きたいこと何でも聞いてみましょう。

### 元町・元気サロン

日時 10月20日 火曜日 13:30～

場所 まごころサロン

（北21条東18丁目3-5日興美装事務所）

内容 映画鑑賞「マ○リー」（洋画）

新婚さんが育児の予行演習だと子犬を飼う事になりました。さあ～大変だ！

笑いだけでは終わらないとても人間味ある映画です。

## 報告

「通販カタログでバックを注文した。イメージと違うので返品したいが「返品できない」と表示がある」と断られた。カタログの文字は小さくて見えなかった。未使用なので返品できないか？」と云う相談が入りました。通信販売にはクーリングオフ制度が無く、返品ルールは広告に表示されています。表示がない場合には、商品到着後、8日間は送料負担で返品可能です。申し込む前に、必ず返品ルールを確認しましょう。

通信販売でバックを購入したがイメージと違った。



クーリング・オフできないか。

トラブルは早めに札幌消費者センター（728-2121）

# 介護予防センター元町一口メモ

## 認知症予防が大切（その2）

今月も引き続き「認知症予防」をテーマにお話をしていきたいと思います。今回はコミュニケーションや有酸素運動等の重要性お伝えしました。今回は認知症予防の「食」に注目してみたいと思います。

皆さんが好んで食される今が旬のサンマ、サケ他にもマグロ、ブリ、イワシなど多くの魚にはDHA、EPAというオメガ3系の不飽和脂肪酸が豊富に含まれています。不飽和脂肪酸は脳の記憶・学習能力に関係する海馬に多く含まれ、体内に取り入れることで物忘れ予防、集中力の持続や強いストレスへの衝撃緩和になります。そして、脳への働きだけではなく、血栓を作らせない作用があることで高血圧を予防することが出来ます。要は血がサラサラになるということです。

次に納豆を考えてみましょう。納豆の成分にはナットウキナーゼというものがあり、血栓の主成分（フィブリン）を溶かす作用があります。納豆レシチンには排毒作用があり、代謝を良くし肌荒れの改善が期待できます。また、大豆に含まれるイソフラボンには女性ホルモンのバランスを保つ効果があり、自律神経のコントロールを助けてくれます。

自律神経～人間の体には交感神経と副交感神経があり、自分の意思と関係なく様々な刺激や情報に反応し、脳が勝手にその神経を使い分け、自分が知らないうちに体や心のバランスを保つ神経を云います。人前に立って心臓がバクバク等緊張して心拍数が上がり筋肉が緊張している状況を作るのが交感神経。反対に睡眠中やリラックスしている時、体にあるダメージを修復する時に働くのが副交感神経です。自律神経がその状況によってバランスよくそれぞれの神経を働かせ体調を整えるのです。このバランスが崩れると自律神経失調症となっていきます。オメガ3系の油はその神経細胞膜を守り、大豆の良質な成分が筋肉細胞を生成し、自律神経の保護をすることで認知症予防に一役買ってくれるんですね。

最近流行しているエゴマ油、亜麻仁油。主成分はオメガ3系不飽和脂肪酸でその含有量が非常に多い事で、多くの皆さんが注目しています。1日の摂取量はティースプーン1杯程度で十分ですが、気を付けて頂きたいのが「熱に弱い」と言うことですので炒め物ではなく、サラダや和え物に掛けたり、マグロやサケの刺し身にかけて「カルパッチョ」もおつですね。きなこ混ぜピーナツバターのようにしてパンに塗ってみるのも良いかも。



塩分程々、運動忘れず介護予防!!

独りで悩まず、まず相談。介護予防センター元町 784-0808

東区北24条東18丁目4-30（慈照ハイツ内）

小林まで