



# はちみつ便り

=第30号=

発行；地域包括支援センター西新井本町

〒123-0845 足立区西新井本町2-23-1 Tel03-3856-6511



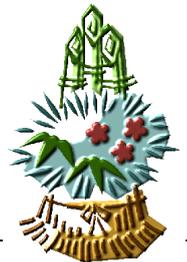
## 謹んで新年のご挨拶を 申し上げます

旧年中は、あんしんネットワーク事業や出前講座などを始め皆様には大変お世話になり、ありがとうございました。心より感謝申し上げます。

新しい一年が始まり、私ども地域包括支援センターも4年目を迎えます。本年は心機一転、新たな出発の年とするつもりでおります。なにとぞ倍旧のご支援のほどよろしくお願い申し上げます。

皆様のご多幸を心よりお祈り申し上げます。

センター長 押部



## 《お知らせ》

### 介護予防教室

『楽しく作って食べてみよう！』

～若さを保つ元気メニュー～』

日時；平成21年2月21日（土）

14：00～16：00

会場；西新井本町住区センター

定員；12名

申し込み先；

03-3856-6511

ご興味のある方は、ぜひご参加下さい。



“ほっ”  
とひと息…

この時期、「食べたくなる」と言えば鍋料理です。水炊き・キムチ鍋・すき焼き・ちゃんこなど種類も豊富。体も温まるし、野菜も多く摂れる。そして何より手間がかからないというのが一番の魅力でもあります。ここ何年かを振り返ってみると、12月～3月までは、毎週のように鍋料理をしている気がします。

(山口)



# 今日から始めよう、認知症予防！！

最近、物忘れやうっかりミスはありませんか？

認知症は、こうした症状がひどくなり自立した生活が難しくなっていく病気です。研究の進歩から、食べ物に気をつけたり、運動をしたり、頭を使う生活をするると認知症にならずにすんだり、認知症になる時期を遅らせる可能性があることが分かってきました。

そこで認知症の原因となる病気のうち、約6割を占めるアルツハイマー型認知症の発症を抑える生活習慣を3つ、ここでご紹介したいと思います。

## 1. 有酸素運動をしましょう。

脳に酸素が取り込まれ、記憶について重要な働きをする前頭前野や海馬への血流が増します。

例) ウォーキング・体操など



## 2. 頭を使う生活をしましょう。

①エピソード記憶・・・「昨日の夕飯に〇〇を食べた」と思い出す機能。

例) レシートを見ずに、買ったものを思い出しながら家計簿をつける。

②注意分割機能・・・2つ以上のことを同時に行うとき、適切に注意を配る機能。

例) 料理をする時に一度に何品か同時に作ってみる。

③計画力・・・新しいことをするとき、段取りを考えて実行する機能。

例) 旅行の計画を立てる。



## 3. 効果的な食べ物を摂ろう。

①野菜・果物 (ビタミンC、ビタミンE、ベータカロテン)

②魚 (DHA、EPA) ③ワイン (ポリフェノール) など



「自分は大丈夫」と思っている人も誰かが認知症になる可能性はあります。楽しいこと、興味があることから取組んでみませんか。

さあ、今日から始めよう認知症予防！！