

こんにちは

地域包括支援センターです

Vol.11

脳を鍛えて認知症を予防しましょう！

市では、脳の健康を保つため、脳の健康教室「脳トレ楽習会」を開催しています。

『脳トレ楽習会』とは？

加齢とともに脳の働きは衰え、認知症になるリスクが高まります。認知症の予防・維持のために脳を鍛えることはとても効果的です。

脳トレ楽習会とは、簡単な計算や音読などの学習療法を取り入れ、学習者とサポーターがコミュニケーションを取りながら継続的に学習することで脳を活性化し、認知機能の維持・改善を目指すものです。

今年度は、昨年6月から12月に、市内3会場で開催しました。

学習内容は？

脳トレ楽習会では、簡単な「読み書き」と「計算」を行います。簡単な計算問題を解いているときや声を出して文章を読んでいるときは、前頭前野を含む脳全体が活性化しますが、複雑な計算をしたり一生懸命考えているときは、脳はあまり活性化しません。

例題1) 声に出して計算しましょう。

$$2 + 1 = ? \quad 3 + 6 = ?$$

$$5 - 4 = ? \quad 7 - 2 = ?$$

例題2) 少し大きめの声で、読んでみましょう。

㉠ 犬も歩けば棒にあたる

㉡ 論より証拠

㉢ 花よりだんご

㉣ 憎まれっ子世にはばかる

参加者の声

- ・自宅でも勉強しています。10歳ぐらい若返ったような気がします。(83歳 男性)
- ・明るいサポーターさんのおかげで教室の雰囲気も良く、参加するのが楽しみでした。(67歳 女性)
- ・週に1回参加することで、心に張りが出て良かったです。(71歳 女性)

◆平成23年度の脳トレ楽習会は、6月ころより市内3会場で開催する予定です。参加者募集の詳細は、本紙4月15日号でお知らせします。

みんなで楽しく食育!

お菓子などの甘い物の食べ過ぎは、肥満や生活習慣病の原因になります。

食事の代わりにお菓子を食べてり、お菓子を食べた分、食事を減らすと…？



摂取エネルギーは変わらなくても、お菓子と食事では栄養素の内容が違います。

食事から取るタンパク質やビタミン、ミネラル、食物繊維などの栄養素が不足します。



疲れやすい、風邪をひきやすい、肌が荒れる、便秘など体調不良の原因になります。また、エネルギーや脂質の摂取量が増えると体脂肪が増加しやすくなります。

間食について①

お菓子の食べ過ぎを防ぐコツ

間食は、食べ過ぎには注意が必要ですが、家族や友人とのコミュニケーションや、ちょっと一息つきたいときのリフレッシュに役立ちます。間食と上手に付き合みましょう！

- ☆手の届く所、目に見える場所に置かない。
- ☆買い置きをしない。買い物は空腹時には行かない。
- ☆大袋より、小袋タイプを選ぶ（食べる分を小皿に取り分ける）。
- ☆家族などと分け合って食べる。
- ☆場所や時間を決める。テレビを見ながら、仕事をしながらの「ながら食い」に注意する。
- ☆夕食後は控える。

次回は… “間食について” の続きを紹介します。