

## 「認知症と脳の関係」

### ～脳の機能について～

- 脳には…
  - ・記憶する
  - ・時間や場所を認識する
  - ・計算をする
  - ・読み書きをする
  - ・言葉を話す
  - ・道具を使いこなす
  - ・物事の善し悪しを判断する
  - ・出来事などを理解する
- などの機能があり、これらを「**認知機能**」と言います。



脳は生まれてから 20 歳頃までどんどん発達しますが、20 歳を超えると発達は止まってしまいます。そして発達が止まった脳は、**年と共に少しずつ小さくなっていき、認知機能も徐々に低下していき**ます。ただ、物事を理解したり判断したりする機能は、80 歳くらいまでは低下はしないとされています。

### ～脳を働かせるには “バランスの良い食生活”～

●脳の重さは体重のたった 2% にすぎません。それに対して、エネルギーは身体の 20% も必要になるのです。**脳を働かせるには、まず栄養が必要です。**糖分の摂り過ぎは良くないですが、全く摂らないのも脳には良くありません。中年期以降は無理なダイエットなどはしないようにしましょう。また生活習慣病によって脳血管に障害が起こり、認知症が引き起こされることもあります。できるだけ、**バランスの良い食生活を心がけ**ましょう。



### ～脳を働かせることが 認知症予防に繋がります～

●脳が働くにはたくさんのエネルギーが必要です。そのため、脳が働いている時には、たくさんの血液が脳に流れ、酸素と糖が運ばれます。**たくさんの血液が流れることで、脳の機能の低下を防ぎ、若々しさを保って**いられます。反対に、脳を働かせていなければ、血流も悪くなり、脳の栄養である酸素や糖が運ばれず認知機能も低下してしまうということになります。認知機能の低下は、認知症に繋がるので認知症予防や認知症の悪化を防ぐためにも、脳を働かせるということは大事なのです。

### ～認知症予防のための脳トレ～

●認知症予防は高齢者だけのものではありません。40 代でも自覚がないだけで、脳は少しずつ萎縮していっています。脳を働かせるために脳トレを行うのですが、**どれも楽しく行える範囲で行ってください。**“しなければならぬ”と思うようになると、それがストレスになり、認知症予防にはならず逆効果になります。

### ～脳トレの種類～

- ・パズル
  - ・計算、読み書き
  - ・麻雀、囲碁、将棋、オセロ
  - ・他人とのコミュニケーション
  - ・新しいことを行う
- などがあります。



# さんわ抄



くすりのむ 白湯にもむせて 朱寿かな

職員の 指さす方かたや 虹の橋

これが古い 立つも座るも かけ声で

アキ子



縁あって リハビリひととき この施設

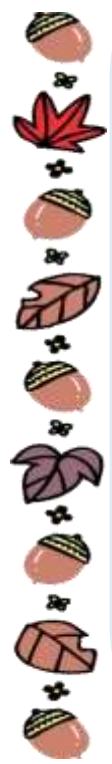
筆道書道 この国互いに 讃たたえあう

育見思い 稲束見つめる 季節ときは来る

ローカ歩行 全国制覇せいに 熱あつくなり



誠一



## ニュースアラカルト



- K・Kさん 8/31 付けで退居されました。
- T・Yさん 9/1 付けで入居されました。



# ★★お誕生日おめでとございます★★



現在、ご入院中で、リハビリを頑張られています。

M・Kさん  
昭和4年9月生まれ



現在、ご入院中です。

S・Hさん  
大正9年9月生まれ

毎日、食堂の掃除機かけをお手伝いしてくださっています。

G・Kさん  
昭和20年9月生まれ



体調に合わせて廊下の散歩をご主人と頑張られています。

T・Yさん  
昭和9年9月生まれ



毎月届く「ラジオ深夜便」を読むのを楽しみにされています。

M・Kさん  
昭和7年9月生まれ

9/1 に新しくご入居されました。皆様よろしくお願ひ致します。

T・Yさん  
大正12年9月生まれ



週一回、新聞に載ってくる数字のパズルを解くのを楽しみにされています。

N・Nさん  
昭和7年9月生まれ

# 映写会

9月17日(日)9:30～

「シェーン」1953年 アメリカ(118分)

監督：ジョージ・スティーブンス

出演：アラン・ラッド、ヴァン・ヘフリン、その他

ワイオミングの美しい山並みを背景に繰り広げられる争いと、ヒーローシェーンの活躍を描いた傑作西部劇。

北へ行く途中、スターレット一家の世話を受けたシェーンは、スターレットの土地を欲しがり陰謀をたくらむ牧場主ライカー一家との争いに…。

監督スティーブンは、典型的な西部劇のパターンの中に随所に自然主義ともいえる表現でこの映画に詩情性をもたせ、又、登場人物それぞれにその人間性が一目でわかる様、衣装やしぐさに注文を付けた。シェーンのハデな白い服、スターレットの一人息子ジョーイの無垢なまなざし、雇われガンマンウィルソンの黒い服など、多様なスティーブンの演出で西部劇史に残る名作となった。映画はジョーイの「シェーン。カムバック。」の声とともに幕を閉じる。



## 免疫力アップの 食事法



### 楽しい食事で 免疫機能を向上

食事は必要な栄養を体に取り入れるために必要不可欠ですが、美味しく、楽しく、バランス良く食べることが、免疫力を高めるうえで大切なことです。味や調理法を工夫してバリエーションを増やすなど、「食事を楽しむ」ことは、精神的にも良い影響があり、免疫力を高めることにもつながります。

食べるという行為そのものだけでなく、どのように食べるかということも、健康にとっては重要なのです。楽しく食事できるからこそ、栄養素を効果的に取ることができ、腸内細菌をしっかり働かせることができます。

## 今日からやってみよう!

### ●なるべく丸ごと食べる

野菜の葉や皮には栄養素がたっぷり含まれているので、できるだけまるごと食べるのが理想。大根の葉にはβ-カロテンやビタミンなどの栄養素が豊富で、ごぼうの皮のすぐ下には抗酸化作用のもととなる成分が含まれています。

### ●お皿や盛り付けにもこだわりを

食事を楽しむ工夫は調理法のほかに、お皿や盛り付けにこだわるのもひとつです。精神的な充足感が得られるよう、目でも楽しめる食事を目指しましょう。

### ●会話しながら楽しく食事

単に食事をするだけでなく、精神的にどんな状態で誰と食べるかも大切です。会話を楽しみながら食事することも、免疫に良い効果があります。



# 秋分の日

「9月23日」、太陽が真東から昇り、真西に入るため、昼と夜の長さがほぼ同じになります。この秋分の日をはさんだ前後の3日間ずつ計7日間が秋の彼岸です。最初の日を「彼岸の入り」、真ん中の日を「中日」、最後の日を「彼岸の明け」と呼んでいます。

ここでクイズです。秋のお彼岸にお供えるものが何でしょうか？答えは「おはぎ」です。一方、春のお彼岸にお供えるものは？こちらの答えは「ぼたもち」です。この「おはぎ」と「ぼたもち」の違いはわかりますか？実は、秋は萩の花が咲くころなので「おはぎ」、春は牡丹が咲くころなので「ぼたもち」と呼んでいます。おもち自体は全く同じだそうです。

国民の祝日に定められている「秋分の日」は、「お墓参りの日」でもあります。代々のご先祖に手を合わせる日本の文化を絶やさず未来へつなげたいという思いが込められているそうです。日本石材産業協会が制定しました。

## 9月の予定

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
						
3	4	5	6	7	8	9
	絵画クラブ	買物ツアー (ヒロセ)	遊びクラブ		機能訓練	
10	11	12	13	14	15	16
	絵画クラブ	買物ツアー (ゆめマート・ 城山)	給食委員会 運営懇談会 (A班) 体操中止 書道クラブ	華道クラブ 岬館慰問		遊びクラブ
17	18	19	20	21	22	23
映写会	敬老の日	買物ツアー (イオン・田 崎)	遊びクラブ		バスツアー	秋分の日
24	25	26	27	28	29	30
		買物ツアー (ゆめマート・ 田崎)	書道クラブ	華道クラブ		