

# 筑波地域包括支援センター

令和5年7月1日

かわら版63号

☎029-828-5806

## キノコは認知症予防食材

キノコの中の種には、認知症予防効果があると研究報告されている成分を含むものがあります。

そのような特定のキノコでなくとも、東北大学の研究でキノコの摂取頻度の高い人では、認知症発症リスクが低いという研究結果があるようです。

キノコは認知症予防に大切なβ-グルカゴンやグルタミン酸、GABA、ミネラル、ビタミンなどたくさんの栄養素を持ち合わせています。

認知症予防のほか、生活習慣病予防や抗酸化作用も期待できるということなので、意識して摂ってみてはいかがでしょうか。

桜川市にある天引観音(天引山楽法寺)は坂東観音霊場第二十四番二所の名刹ですが、別名「あじさい寺」とも呼ばれています。



6月中旬から7月中旬ごろまで色とりどりのあじさいを楽しむことができます。





# 脳トレクイズ



1. 「暴れん坊将軍」のモデルになったのは？

A.徳川家康 B.徳川吉宗 C.徳川慶喜

2. 約30年間、主演俳優が変わることなく放送された時代劇は？

A.銭形平次 B.水戸黄門 C.大岡越前

3. かつて「水戸黄門」で水戸光圀を演じていた里見浩太郎さんですが、主演をつめる以前にも水戸黄門へ出演をしていました。その役は？

A.助さん B.うっかり八兵衛 C.拓殖の飛猿

## 専門家への法律相談など

相続や債務整理などについて法律的な課題を抱えていらっしゃる方も少なくなりません。そのような課題を抱えていらっしゃる方からも地域包括支援センターに相談が寄せられています。相談するにも一人では難しいなど考えて、課題が大きくなってしまいうこともあります。地域包括支援センターでは、社会福祉協議会の無料法律相談や法テラスなどの関係機関への相談につないだり、課題解決に向けてサポートしています。

### 脳トレクイズ答え

1. B.徳川吉宗 2. C.大岡越前 3. A.助さん