



筑波地域包括支援センター



令和3年12月1日
かわら版44号

☎:029-828-5806



認知症と運動

適度な運動をしない人よりも適度な運動をしている人の方が認知症の発生リスクが明らかに低くなります。

身体を動かすために脳からの指令を出すのと同時に筋肉から信号を受け**脳の血流が活性化し**、脳と筋肉の相互の関係によって認知症予防になります。

寒い時期になり、閉じこもりになりがちな季節になってきました。生活に少しプラスして体を動かす事を取り入れてみましょう！

地域見守りネットワーク事業ってご存知ですか？

つくば市社会福祉協議会の事業のひとつです。

(要登録)



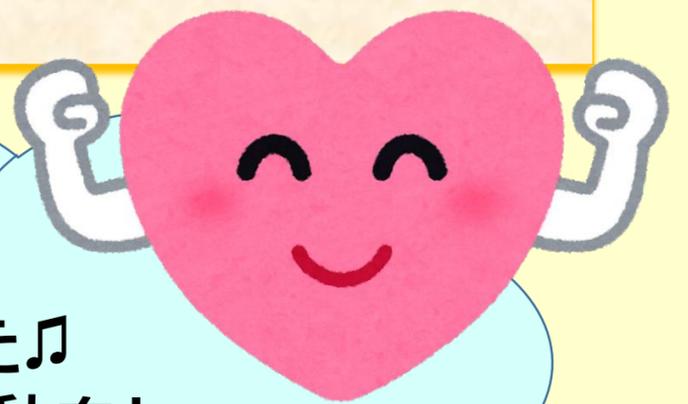
小学校区単位に地域から選任された「ふれあい相談員」や見守り活動に協力してくれる「見守り支援員」がひとり暮らしの高齢者、高齢世帯、認知症高齢者など見守りを希望した方のお宅を定期的に訪問して、その方たちの日常生活を見守る事業です。必要に応じて行政や専門機関とも連携えています。

健康○×クイズ

- 問1. 寝る2時間前に夕食を食べても体に負担はかからない。
- 問2. 毎日8000歩程度歩くのが健康に良い。
- 問3. 熟した黒いバナナは栄養素が少ない。
- 問4. “つくり笑い”をするだけで免疫力が上がる。
- 問5. 醤油はうすくちよりこいくちの方が塩分は多い。

★ ★ ★ オレンジカフェ in筑波

- ★ オレンジカフェが再開されました♪
月によりさまざまなテーマで活動をしています。
俳句や貼り絵などの工作を作ったり、
参加者さんの中から手品を披露して
いただいたり、楽しい時間を過ごしな
がら認知症予防の活動をしています。



健康○×クイズ 答え

- 問1..× 夕食を食べるのは寝る4時間前が理想的です。
- 問2..○ 無理をして毎日1万歩以上歩くのを続けると体に不調をきたし逆効果になってしまいます。
- 問3.× 熟した黒いバナナには、白血球の数を増やし免疫力を高める効果があります。
- 問4.○ つくり笑いをするだけで、表情筋の動きが脳に伝わりセロトニンが分泌され免疫力が上がる効果があるそうです。
- 問5.× うすくちは塩分18～19%、こいくちは16～17%とうすくちのほうが塩分は多めです。色を薄くするため、塩を多く使用することで熟成(色を濃くする)を抑えながら作るので塩分が多くなるそうです。