

いつ福しませんか



石見さくら会居宅介護支援事業所
☎ 0855-95-3262

毎日30℃を超える暑さが続いています。年々暑さが増しているように感じています。これも地球温暖化の影響でしょうか？まだまだ暑さは続きそうです。適度にエアコンを使用し飲み物もしっかりと飲んで暑さに負けないようにお過ごしくださいね。さて、今回のテーマは健康寿命を延ばす第4弾「脳活」についてです。今回も「人生100年時代の健康寿命を延ばす…晋遊舎ムック」を参考文献にしながらお話しようと思います。

脳活編



肉体とともに脳も老化します。血流をよくしたり、脳に栄養を補給するなど、日常でできることでも、老化の速度はゆるめられます。

かんたんチェックで自分の脳機能を知ってみましょう！

超高齢化社会の日本では認知症の数が増え続けています。認知症予備軍と言われる軽度認知障害も含めると、2025年には65歳以上の高齢者のうち5人に一人が認知症に該当すると言われています。まずは、下のチェックリストで自分の脳機能を把握してみましょう。チェックが3つ以上ついたら注意が必要です。早めに予防を始めれば、発症せずに生涯を送れる可能性がぐんと上がるようです！！

- 同じ事を言ったり聞いたりすると、周りの人から言われる。
- 昨日の夕飯の内容が思い出せない
- 慣れている場所なのに、道に迷った

- 別のことを始めると直前にしていたことを忘れてしまう
- においや味がよくわからない
- 段取りが悪くなり、どうしてよいかわからなくなることが増えた

- 趣味が面白くなくなったり、やめたりした
- 何をするのも面倒く、億劫になった
- ニュースや新聞、雑誌などの情報に関心が薄れている
- レジではよくお札を出してしまい小銭が増えた

脳にダメージを与える原因

脳エネルギーの低下

歳をとるごとに運動量が減ったり少食になると血流もわるくなり、脳にめぐる血液も少なくなる。そのため、脳がエネルギー不足に陥る。

血流の悪化

血流の悪化により脳にたまった疲労物質がスムーズに流れず、どんどん蓄積されていく。

脳に疲労物質がたまる

脳にダメージを与える疲労物質が蓄積されるとアルツハイマー型認知症の原因になると言われています。



脳を活性化させるにはどうしたら良いのでしょうか？ポイントが3つ！！

① 血流を良くする

脳の血流が上がる耳たぶマッサージ

数10秒から1分ほどマッサージすると、耳だけでなく、顔全体がポカポカしてきます。脳にも血液が循環している証拠だそうです。

1

親指と人差し指で両耳を軽くつまみ、上・下・横にそれぞれ5秒ずつ引っばる



② 刺激

頭と体を同時に動かす「ながら動作」で脳を活性化！！



歌う
手拍子や体を揺らすとより効果あり！！

音読

声に出して読むと、脳全体の血流を格段にアップさせる。1分でも効果あり！



③ 栄養

脳に良い食習慣



シジミを一度冷凍すると栄養価がアップ！！ビタミンや必須アミノ酸など栄養素がたっぷり。

脳の疲労回復に役立つクルミは、疲れてやる気が出ない時に食べると良いそうです。



腸内環境をよくすることも脳活には良いようです！！

今月の脳トレ

挑戦して脳の活動を高めましょう！！



文字うめプリント 2

▶ ひらがな1文字に、イラスト1つが対応しています。
 全てのマスにひらがなを入れ、意味のある単語にしましょう。

も					ろ					か
あ			え			う				ま
		が					ち			
た									い	
		り					み			
		お							す	
		る		ら				と		

<https://noikiiki.info> 無料プリント教材 | 文字うめプリント

☆計算して穴を埋めていきましょう！

縦と横で埋まっている箇所を上手に使い計算してください！

	足す		合計		
①		39	78	60	
		24		76	132
			16	93	
			126		508
					上・下の合計
②		73	86	82	
		52		87	156
			90	77	
			193		583

絵の中に仲間はずれが1つだけ紛れています。どれが仲間はずれなのかを答えて下さい。



素材元: イラストAC (<https://www.ac-illustr.com/>)
 制作: 知の種 (<https://minchi.life/>) このプリントは知の種HP (<https://minchi.life/>) から無料ダウンロードできます。

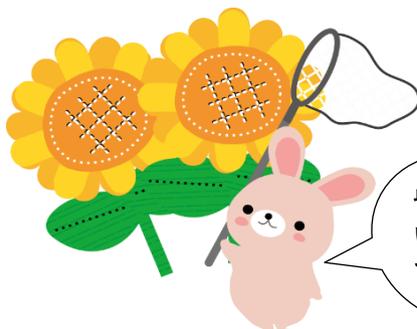
言葉づくり

7月号の答え

- ① キュウ **カンビ**
 シュウ **ギイン**
 チュウ **ガエリ**
 ニュウ **ヨウジ**
 リュウ **コウゴ**
- ② サカ **ダチ**
 セオ **ヨギ**
 テツ **ボウ**
 ナワ **トビ**
 ハー **ドル**

おつりはいくら？

合計金額	1460円
おつり	50円



皆さんいかがでしたか？

ある	あるなレクイズ
あらし	足 顎 耳 肘 顔
あなご	
みなみ	
ひつじ	
かかお	

共通しているのは体の部位でした！

