



# ほかほか便り vol.10

2022年3月発行

ほかほか便り発行について 岡山市中区基幹型認知症カフェ事業「オレンジカフェほかほか」は月2回、旭竜コミュニティーハウスで実施しています。当カフェについてご理解いただくと共に認知症に関することや介護についてやりハビリ、介護保険等々の情報も発信して参ります。カフェが開催できない時や参加が難しい方にもお読みいただき、介護や生活に困ったときや不安なことを相談できる場としてご活用ください。たくふう会グループのホームページやFacebookにも投稿しています。

## 毎日楽しく「脳トレ」に取り組もう！

ゲームなどをきっかけに「脳トレ」が流行したこともあり、「脳トレ（単純計算や漢字を使った簡単なクイズに答え、脳の機能を活性化させるもの）」という言葉は今やすっかり定着しています。

### 脳トレに取り組むメリットは？

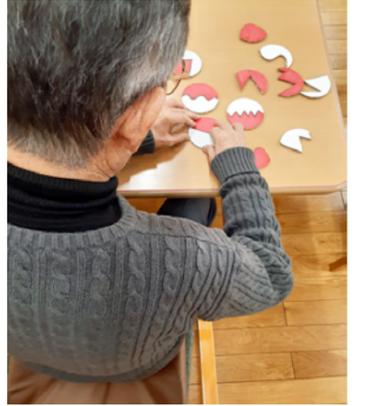
脳を使わずにいると、年齢とともに機能が低下します。脳の機能が低下すると感情をコントロールできなくなり、記憶力が低下します。しかし脳トレを行うことで、認知症の予防や、脳の働きを活性化させる効果が期待できます。

### おすすめの脳トレは？

脳を活性化するポイントとして＜挑戦する＞ ＜考える＞ ＜判断する＞の3つが挙げられます。

「脳トレ」と聞くと難しい計算や記憶の問題を思い浮かべるかもしれませんが、実際はそれほど難しいものばかりではなく、気軽に楽しめるものがほとんどです。たとえば、ジグソーパズルを使った「脳トレ」は人気ですが、

小さなピースを自分の手で持ち、どこに置くとうまくはまるか試行錯誤を繰り返すことで脳の働きを活性化することができます。指先を動かす刺激は、脳のさまざまな部分に伝わりますし、形を覚えることで記憶力のトレーニングになり、認知症予防のトレーニングにもなります。



### 脳トレに取り組むポイント

最も大切なことは、「できるだけ毎日、楽しみながら行う」ことです。脳トレに毎日取り組むことで、脳機能を維持するだけでなく、脳機能を活性化させることができます。こうしたメリットを享受するためには、楽しく続けられることがポイントになります。ご自身の好きなこと・興味のある分野からはじめてみてはいかがでしょうか。

ただし、脳は疲れやすいので、どんなに楽しくても長時間続けることは控え、ゆるやかな活動にしましょう。レクリエーションとして、楽しく、無理なく取り組むことが大切です。

## 4月の一言メモ

春本番を迎える4月、入社式や入学式など節目となる行事や、進学や転職などで新しい生活をスタートする方も多い季節です。

4月のイベントといえば何といても桜のお花見！日本人のお花見好きは現代に始まった事ではなく、奈良時代の文献にも花見の記載がある伝統的な季節の行事だそうです。そんな私たちにとって馴染みの深い桜ですが、昔の人は『桜に稲の神様が宿る時に花が咲く』と考えていたのだそう。桜の花を見てその年の稲の作柄を占ったのが、お花見の起源なのだとか。因みに某アンケートによると、桜と聞いてイメージする物のベスト3は『春』『お花見』『入学式』とのことでした。



## 時事山柳

世の中は 文字数多く  
白髪泣く (女性)  
いつも会う 友の夫婦の 笑顔かな (女性)  
病院で 券の忘れに 物忘れ (男性)  
皆様からのご応募お待ちしております

## 生活・健康 ○×クイズ

「食事の塩分」に関する問題について○か×で答えましょう

- ①摂取する塩分量を少なくするには、料理に塩をかけるよりも食材に下味をつける方が良い。
- ②調味料は食事に直接かけるよりも小皿などに出してつけて食べる方が、摂取する塩分量は少ない。
- ③ラーメンやうどんなどの汁は、塩分を多く含むため飲まない方がよい。

《答え》①× 料理に塩を使う際は、食材に下味をつけるよりも、料理の表面に味をつける方がより少ない塩分で満足感が得られる。②○ ③○ ラーメンやうどん、そばなどの汁を飲まずに残すことで、摂取する塩分量を半分減らせると言われている。



4月21日(木) カフェは開催予定です

