



脳を鍛えて活性化させましょう



「脳トレが良い」という話は、誰もが一度は聞いたことがあると思います。『脳トレ』という言葉を見たとき皆さんは自分の脳は、はちまきを巻いて重量挙げをしている場面を思い浮かべますか？ 脳トレは、それほど文字通りのトレーニングではありませんが、脳を活性化させ鍛える訓練を伴います。では『脳トレ』とは何でしょうか？ 『脳トレ』とは、頭脳に挑戦する楽しいアクティビティです。『脳トレ』の目標は、記憶力、思考力、反応時間、知能能力などを向上させることです。『脳トレ』の長所は、成果が短期間で目に見えて実感できることです。場合によって『脳トレ』は即座に効果を現します。また『脳トレ』プログラムの完了後、認知機能の改善は最大で5年間続くことが分かっています。ではどのように、脳を強化すればよいのでしょうか？

- Step 1. 新しい言語の習得や新しい趣味を見つけるなど、脳に刺激を与える《新しいこと》を見つけましょう。
- Step 2. 週5日、一日5~10分間、新しい課題に挑戦します。
- Step 3. それが毎日の習慣となったら、それにより多くの時間を費やしてみましょう。1日に最大30分取り組んでみましょう。
- Step 4. 自分のために、もう少し難しい課題に挑戦しましょう。今までのことが簡単に出来るようになったらより難しいレベルに挑戦するか、また新しい事を試してみましょう。

〈担当〉認知症対応型 デイサービスあざみの里 / 管理者 西本 忍

11月の一言メモ

過ごしやすい秋から、冬へと季節が移り変わっていく11月は行事も沢山あり、おいしい食べ物が多い季節です。

11月は『文化の日』と『勤労感謝の日』2日の祝日があります。文化の日は、「自由と平和を愛し、文化をすすめる日」として定められました。勤労感謝の日は、働いてくれている家族に対して感謝を示す日と考えられがちですが、国民の祝日に関する法律では「勤労をたっとび、生産を祝い、国民たがいに感謝しあう」とされ、家族だけではなく国民がお互いに感謝しあう日です。そして冬の寒さに備えて脂がのってくるサンマ、サバ、ブリなどが旬に。リンゴや柿など、美味しい食べ物が多くなります。また、晴れの日が多い11月は、各地でイベントも多く、外出の機会も増えます。健康の為に適度な運動を行い、寒い季節に備えたいですね。



時事山柳

コロナよりインフルエンザ
どいった 《女性》
色々な世間の行事
よみがえり 《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

Q1 11月15日は「油祝い」といって油の多い料理を食べて寒い冬に向けて栄養豊富なものを食べる日です。「油祝い」の日に食べられる料理は次のうちどれでしょうか？

- ①天ぷら
- ②お好み焼き
- ③けんちん汁

答え③ 昔15日を「女の神ごと」と呼び、男性が台所に立ち炊事をし、女性はゆっくりする日になっていました。「油祝い」の日は、里芋・大根・人参・こんにゃくなど野菜がどっさり入ったけんちん汁を大鍋で作り、汗をかきながら食べていました。寒い冬を乗り切る精気を養ってもらおうという女性への思いやりがこもっています。

Q2 11月が旬の海の幸で老化を防ぐのは次のうちのどれでしょうか？

- ①シジミ
- ②牡蠣(カキ)
- ③サザエ

答え② 真牡蠣(まがき)と呼ばれ、旨味たっぷり濃厚な味わいで、エネルギー源となるグリコーゲンという成分が含まれており、疲労を回復させます。また顔を美しくさせる若返り効果もあります。



岡山市中区基幹型認知症カフェ事業「オレンジカフェぽかぽか」は月2回、旭竜コミュニティーハウスで実施しています。当カフェの活動をご理解いただくと共に、認知症に関すること、介護やリハビリ、介護保険についての情報など発信しております。また、介護や日常生活での困りごと・不安なことを相談できる場としてご活用いただいております。ぽかぽか便りは、カフェが開催できない時や参加が難しい方などに発信しており、たくふう会グループのホームページでもご覧いただけます。

【主催】社会福祉法人昭友会 昭友会ケアプランセンター TEL.086-237-1117 FAX.086-237-3330

【協力】旭竜学区連合町内会 / 旭竜学区民生委員児童委員協議会 / 旭竜学区社会福祉協議会

