

~玄関の風景~



デイサービスセンター  
介護員  
山崎 玉子さん

利用者さんに笑顔で  
過ごして頂き、親し  
んでもらえる様に頑  
張ります。宜しくお  
願ひいたします。



ヘルパーステーション  
訪問介護員 (パート)  
植木 磨美子さん

登録ヘルパーとして勤務  
していましたが、八月  
十八日からパートとし  
てお世話になることにな  
りました。どうぞよろしく  
願ひいたします。



ヘルパーステーション  
訪問介護員 (登録)  
大谷 夕子さん

登録ヘルパーとして  
八月十八日からお世  
話になっています。  
笑顔で頑張りたく  
思います。よろしく  
願ひいたします。

健康だより

アルツハイマー病予防の3原則

①「有酸素運動をする」

◎3倍なりにくくする予防術

「運動」がアルツハイマー病を予防する効果があることは、大規模な調査でも明らかにされています。予防効果が見られたのは、1回二十分以上の、ちよつと汗ばむ程度の運動(有酸素運動)を週に2回以上行っている人たちです。

②「話し相手を持つ」 ◎8倍なりにくくする予防術

8年前にヨーロッパで発表された研究によると、千二百三人を3年間追跡した結果、家族や友達が多く社会的接触が多い人に比べ、乏しい人は認知症の発症率がおよそ8倍。その理由として、会話をすることによって脳が活性化し、アルツハイマー病になるのを抑える効果があったのではないかと考えられています。

③「生活習慣病にならない食生活」

◎6倍なりにくくする予防術

ヨーロッパで3年前に発表された、千四百四十九人を二十年に渡って追跡した研究によると、高血圧、高コレステロール、肥満の項目があるとアルツハイマー病を中心とした認知症の危険度が増すことがわかりました。

- ・週に2回以上、1回二十分以上の、ちよつと汗ばむ程度の運動をする。
- ・家族、親、兄弟、友人と、電話や直接会う機会を増やし、会話を増やす。
- ・食事は満腹になるまで食べず、腹八分目とする。

この「アルツハイマー病予防の3原則」は健康にも良いので、出来ることから始めてみてはいかがでしょうか。  
(中芝)

引用文献 ためしてガッテンホームページ

きのこを食べてよう

めつきり秋らしくなってきました。秋といえばおいしい物がたくさんありますが、中でもきのこは健康のためには積極的に摂りたい優れた食品です。「きのこは、低カロリー・食物繊維が豊富で、ダイエツト・便秘の解消にも効果的、免疫力を高めるβグルカン・骨を丈夫にするビタミンDを豊富に含む。その他、ビタミン・ミネラルが多く、血圧の調整作用や、糖質の代謝を促したり、イライラを解消する作用がある。」となると放つてはけません。しいたけ・まいたけ・えのき茸・なめこなど、身近なきこの健康パワーをいただきましょう。  
(浦島)



カラダにeサイト・ヘルスクリニック参考

編集後記

暑かった夏も終わり、すっかり秋めいて参りましたが、皆様体調を崩されてはいませんか。わたぼうでは、利用者様に少しでも楽しい時間を過ごして頂けるよう、秋の楽しい行事を考えております。例年に比べ今年の秋は早く冬が来るらしいので、冬に向けて体力を温存し頑張りて行きましょう。  
(けいこ)