



介護者だより No.272

平成24年4月1日
多可町社会福祉協議会発行

4月になりました。今年は桜の開花が遅れていますが、待つのも楽しみのうちですね。

先月13日には多可町家族介護者交流事業で、大阪のNGK（なんばグランド花月）へ行ってきました。「NGK」とは吉本興業の若手芸人さん小米良さん曰く、N（難波の）G（がめつい）K（会社）の略称だそうです。ホントはN（難波）G（グランド）K（花月）なんですよ。漫才では、中田カウス・ボタンさん、海原やすよ・ともこさん、宮川大輔・花子さん、なんと桂小枝さんも出演していらっしゃいました。参加者の方からは「桂小枝さんの落語見るの初めて～」と言って目を輝かせておられていましたが、小枝さんは落語ではなく、おしゃべりで終わるとちょっとがっかりされていました。それでも最初から最後まで笑い疲れるほど大笑いして、日頃の疲れやストレスを吹き飛ばしていただけたのではないのでしょうか。

4月のつどいは、手巻き寿司作りを予定しておりますので、リフレッシュと親睦を図りませんか。みなさん、ぜひご参加ください。

※ ご参加いただく方は、4月16日（月）までに、出欠のご連絡をお願いします。
当日の送迎を希望される方は、ご遠慮なくお知らせください。

介護のポイント

東京法規出版参考

《生活習慣の改善で認知症を予防するポイント》

青背の魚を積極的に食べる

○青背の魚などに多く含まれる不飽和脂肪酸（DHA、EPAなど）は、血管性認知症につながる動脈硬化を予防します。

野菜や果物を多く食べる

○緑黄色野菜や果物に含まれるビタミンC、ビタミンE、ベータカロテンなど抗酸化物質が、動脈硬化の予防に役立ちます。

水分を十分にとる

○高齢者は脱水症状になりやすいので意識的に水分をとり、血流や細胞の新陳代謝を促し、脳梗塞などを防ぎましょう。

適度な運動を習慣にする

○適度な運動は血流をよくし、脳の機能を高めて認知症を予防します。また、骨や筋肉が鍛えられ、認知症につながる転倒骨折による寝たきりも防げます。

頭を使う趣味をもつ

○囲碁や将棋、読書、パソコンなど頭を働かせる趣味をもちましょう。
脳の機能が高まり認知症予防につながります。

人との絆を大切にする

○趣味やボランティアなどを通して積極的に外に出て、地域社会との接点をもちましょう。
社会ネットワークによる人との絆が心を豊かにし、認知症の予防に役立ちます。



《短時間の「昼寝」と夕方の「運動」も効果的》

30分程度の短時間の昼寝は、脳の疲労回復に役立ち、アルツハイマー型認知症の発症を減らすともいわれています。ただし、長時間の昼寝は避けましょう。また、夕方の軽い運動は、運動で上昇した体温が徐々に下がっていくことなどで、夜の熟睡に役立ちます。

4月介護者のつどい

と き **4月23日（月）**
午前11時～午後2時（予定）
ところ 多可町交流会館（加美区寺内）
持ち物 エプロン・三角巾
内 容 手巻き寿司作り
参加費 800円
申込み 4月16日（月）まで

《お問い合わせ、ご連絡先》

多可町社会福祉協議会
本部・中支部 32-3425
加美支部 30-8151
八千代支部 37-0360

