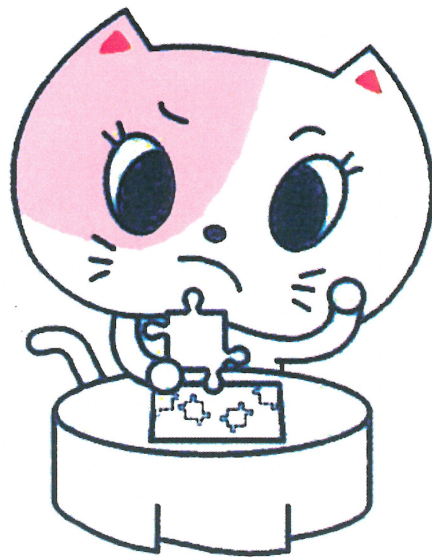


2021 ヘルスアップチャレンジ

東神戸医療互助組合

【Gコース】

脳いきいき生活実践



お問い合わせは——

東神戸医療互助組合

〒658-0051 神戸市東灘区住吉本町 2-19-3

☎078-851-9381 / FAX 821-7270

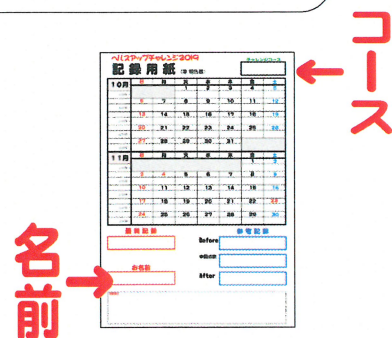
Eメール info@kobegojo.sakura.ne.jp

《はじめにお読みください》

このたびは東神戸医療互助組合のヘルスアップチャレンジにお申し込みいただき、ありがとうございました。必要な資料をお送りしました。まず届いた封筒のなかに、以下のものが入っているかどうか、確認してください。

- ① あなたが申し込んだコースの冊子（いまお読みの冊子です）
- ② 記録用紙 兼 報告書（各コース1枚）
- ③ 返信用封筒（1通）

つぎに「記録用紙(兼 報告書)」の「チャレンジコース」欄に、チャレンジするコースのアルファベット＝「G」を記入します。また「お名前」に、チャレンジするあなたのお名前を記入します。



そして、この記録用紙を、冷蔵庫のドアとか、トイレのドアの内側とか、玄関の扉の内側とか、とにかく1日1回は、ゼツタイに目にする場所に貼り付けます（記入を忘れない自信がある方は、べつにトイレでなくてもかまいませんよ）。

つぎのページから「G」コースのチャレンジの具体的な説明が書いてあります。チャレンジする前に、いちど内容を熟読しておいてください。コースによっては、「Before」の計測をして、これでチャレンジの準備完了！

10月1日から2ヶ月間、毎日コツコツとチャレンジと記入を続け、12月になったら、できるだけ早めに、記録用紙の下の「最終記録」欄と「感想」欄、コースによっては「After」を記入して、東神戸医療互助組合宛に返信用封筒で返送します。

記録用紙の返送締切は12月10日(金)正午必着です。

記録用紙を返送してくれた人のうち目標を達成した人には「達成賞」、惜しくも達成できなかった人にも「参加賞」を、それぞれ進呈します。クリスマスイブまでにはお届けする予定です！

このパンフレットや記録用紙はインターネットからもダウンロードできます。次のアドレス（または右のQRコード）から「資料ダウンロード」のページをひらいて「お気に入り」などに登録しておく、このパンフレットをなくしてしまっても、いつでも内容を確認することができますよ！

→ <http://kobegojo.sakura.ne.jp/data/gojoarchive.html>



《Gコースのねらい》

認知症と生活習慣病とのあいだには、高い相関関係があると言われています。日ごろから、はつらつとして健康的な「脳いきいき」生活をおくることが、認知症の予防につながります。その指針となる「脳いきいき5カ条」（次のページ以降で解説します）を、毎日、意識しながら日記をつけ、それを生活習慣として定着させることがGコースのねらいです。

《目標達成の基準》

後ろのページにある「脳いきいき5カ条日記」を、毎日、つけていってください（どのようにつけるかは次のページ以降で解説）。ちゃんと日記を書いた日が10～11月の2ヶ月間＝61日中、50日を超えれば目標達成です。逆に言うと61日間のうち、この日記をサボった日が11日を超えたら目標未達成です。

《記録用紙の書き方》

記録のつけかたは簡単。毎日の「記録欄」に、日記をつけることができた日は「○」印をつけます。つけなかった日は何も書かなくてかまいません。ただし、この「5カ条日記」は、翌日に前日のことを思い出しながらつける日記なので、たとえば10月15日の日記は、10月16日につけることになります。16日に15日ぶんの日記をつけ、日記を書いたら「記録用紙」の10月15日ぶんの「記録欄」に「○」印をつけるわけです。ちょっとややこしくてごめんなさい。

2ヶ月間のチャレンジが終わったら、「○」の日が、何日あったかを合計して「最終記録」欄に記入してください。それが50以上なら、目標達成です。

チャレンジの効果を測定するため、9月中に次のページの《効果測定の方法》で百マス計算のタイムを計り、「参考記録」の「Before」欄に記入しておきます。同じようにして、12月1日前後に「After」のタイムを記入します。最後に【感想】欄に、チャレンジの感想や何か健康効果を実感したような体験談があればご記入ください。この記録用紙（兼報告書）は、目標達成・未達成にかかわらず、互助組合事務所まで返送してください。「5カ条日記」のほうは提出不要です。

なお、送っていただいた記録用紙は返却しませんので、記録を手元に残しておきたい人は、各自でコピーをとっておいてください。

次のページから、それぞれのやりかたを紹介します

《効果測定の方法》

百マス計算のタイムを測定します。

百マス計算というのは右の図のように、あらかじめ上と左横に数字が記入された 10×10 の空欄を指定の計算でうめていくという算数ドリルです。

今回は、**足し算の百マス計算**で、計算速度を測ります。いちばん上の行にあらかじめ書かれている数字と、いちばん左の列にあらかじめかかれた数字を足し算して、それぞれのマスに記入していきます。右の図のように上に「7」と書かれた列で、左に「9」と書かれた行にあるマスには、 $7 + 9 = 16$ だから「16」と記入するわけです。左に「9」と書いてある行の1行下、左横に「3」と書いた行の例で言うと、左から順に、 $4 \cdot 11 \cdot 6 \cdot 3 \cdot 7 \cdot 10 \cdot 8 \cdot 5 \cdot 9 \cdot 12$ 、と10個の答えを書くことになります。

百マス計算 Before(月 日) タイム: 分 秒

+	1	8	3	0	4	7	5	2	6	9
4										
1										
9						16				
3	4	11	6	3	7	10	8	5	9	12
2										
8										
7										
6										
0										
5										

「用意、ドン」で始めて、100マスぜんぶ答えを書き終わるまでの時間を計り、上の「タイム」欄に記入してください。ケータイ・スマホなどのストップウォッチ機能を使えば100分の1秒単位で計れますが、記入は秒の単位までで結構です。ストップウォッチがなければ、置き時計などを見ていて、だいたいのタイムでもかまいません。**足し算の結果が正しいかどうかは問いません。**タイムだけ記入します。「Before」と「After」用の百マス計算用紙が後ろのページにありますので、これを使ってください。

《脳いきいき5カ条》

脳いきいき5カ条は脳をいきいきさせる生活習慣。5つの領域で各2項目ずつ、実践してほしい内容を紹介しています。5つの領域すべてを、毎日、1項目は実践するように、がんばってください。ここで紹介した10項目は、具体的で特徴的な内容を示しています。例えば「買い物で暗算」という項目は、「買い物」でなくても暗算すれば良いのですが、しかし認知症予防のためには、「～しながら暗算する」のように、複数のことに注意を向けて頭を使うことが、より効果的とされています。10項目それぞれ、なるべく文面どおりの実践を心がけてください。

【1】食べる

- ①野菜・果物と魚中心の食事をとる
- ②腹八分目におさえ、よくかんで食べる

野菜や果物、魚をとることは、認知症だけではなく、生活習慣病の予防にもなります。よくかむと脳の血のめぐりも良くなり、食物にふくまれる栄養分を、上手に予防へ使うことができます。

【2】動く

- ①軽く汗ばむ程度、散歩などの運動をする
- ②歩いて外出するとき、いつもと違う道を通る

「軽く汗ばむ」というのがひとつのポイント。あまりゆるい運動では効果がありません。1日平均30分間ぐらいは「軽く汗ばむ」運動や、道順を考え「ながら」歩くことにとりくみましょう。

【3】楽しむ

- ①誰かと1日1回以上、自分から話をする
- ②指先や頭をつかった趣味を楽しむ

おしゃべりは頭と心に良い刺激となり、認知症の予防になります。ご家族や友人と一緒に、1日1回以上は会話をしましょう。囲碁や将棋、書道・園芸・裁縫・工芸・楽器演奏などなど、頭を使い「ながら」指も動かすような趣味の活動も効果的です。

【4】知的活動

- ①買い物で暗算する
- ②新聞から面白い記事を見つけて音読する

簡単な計算を速くしようとするのが頭の働きを高めます。買い物するとき、「手持ちの金額で足りるかな」と、品物の金額を暗算で足し算「しながら」お買い物をするのがお勧めです。「音読」というのは声に出して読むことです。文章を解読し「ながら」声に出すというのがポイント。しっかり呼吸することにもつながります。

【5】 休む

① 30分程度昼寝をする

② リラックス体操をする

午後1時から3時までのあいだに30分程度の昼寝をすると、疲労回復に効果があり、認知症になる危険性を5分の1に減らすと言われています。逆に、1時間以上の昼寝をとってしまうと、認知症になる可能性が2倍になるとか。体を横にしたら寝過ぎてしまうという人は、目を閉じて頭と身体を休めるだけでも良いでしょう。リラックス体操とは、とくに決まった動きがあるわけではなく、肩・首まわりを中心に血のめぐりをよくするような体操なら、なんでもOK。4～5分、腕をぐるぐる回し続けるだけでも効果があります。

《5カ条日記のつけかた》

この日記のポイントは、「今日の日記は、明日になってから、今日のことを思い出しながらつける」というところにあります。つまり、たんに日記をつけて記録するだけでなく、記憶を呼びおこす力を鍛える効果もねらった日記です。だから1週間ぶんをまとめてつけようとするれば、もっと効果的かもしれませんが、そのころには「う～ん、1週間前の晩ご飯なんて……」という感じで、思い出せなくなると思います。自分の記憶力と相談しながら、**少なくとも1日前のことを書く日記**と書いてください。


書く内容は、「メモ欄（おもな出来事とか）」欄に、その日にあった出来事を記入します。世の中の大事件でも、身のまわりのささいなことでも、なんでもかまいません。つぎに「夕食の主菜は？」欄に、文字どおり昨夜の晩ご飯の主菜はなんだったかを記入します。どれが主菜がよくわからない場合は、なんでもよいので、1品、記入します。あとの10項目のところは、「昨日これはできた」と思ったら「○」印をつけます。この日記は提出するわけではないので、記入の仕方は、みなさん、それぞれ工夫してください。毎日、この日記の項目を見て、そうだ！この項目をもっとがんばらねば！という気持ちになることが重要です。

脳いきいき5カ条カレンダー

2020年 10月		食	動	楽	知	体
メモ欄（おもな出来事とか）		夕食の主菜は？	昨日食べたお肉の部位は？	昨日食べたお肉の部位は？	昨日食べたお肉の部位は？	昨日食べたお肉の部位は？
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						
26						
27						
28						
29						
30						
31						

脳いきいき5カ条カレンダー

10月

食		動	楽	知	休
 <p>夕食の主菜は？</p>		歩いて外出する時、いつもと違う道を歩くと軽く汗ばむ程度、散歩などの運動をする	誰かと一日一回以上、自分から話をする	指先や頭を使った趣味を楽しむ(回すもの、よいばく、楽しむと思えることなど)	新聞から面白い記事を見つけて音読する
<p>野菜と魚中心の食事をする (飲み物は緑茶がよい)</p>		腹八分目に抑え、よく噛んで食べる		買い物で暗算する(買ったものの値段を足し算、支払いのときお釣りを引き算)	リラックス体操でストレスを解消する (午後三時までに三十分程度の風寝をする (午後三時以降と一時間以上はダメ))
メモ欄 (おもな出来事とか)					
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					

脳いきいき5カ条カレンダー

11月

食		動	楽	知	休
 <p>夕食の主菜は？</p>		軽く汗ばむ程度、散歩などの運動をする 歩いて外出する時、いつもと違う道を通る	誰かと一日一回以上、自分から話をする	指先や頭を使った趣味を楽しむ(何でもよいので、楽しいと思えることとする) 買い物で暗算する(買ったものの値段を足し算、支払うのときお釣りを引き算)	新聞から面白い記事を見つけて音読する リラックス体操でストレスを解消する
(野菜と魚中心の食事をとる) (飲み物は緑茶がよい)		腹八分目に抑え、よく噛んで食べる			
メモ欄 (おもな出来事とか)					
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					