2015年3月1日
第3号

みんなで認知症予防・脳いきいきクラブ

脳いきいきだより

発行：東神戸医療互助組合・保健委員会　℡078-851-9381　Fax078-821-7270

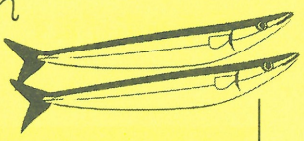
認知症を予防する生活習慣（東神戸病院　作業療法士　山本　浩介　）

認知症の発症や予防には生活習慣が大きく影響することが分かってきています。今回は食事、活動（趣味）、運動の３つとの関連について取り上げます。

食事と認知症

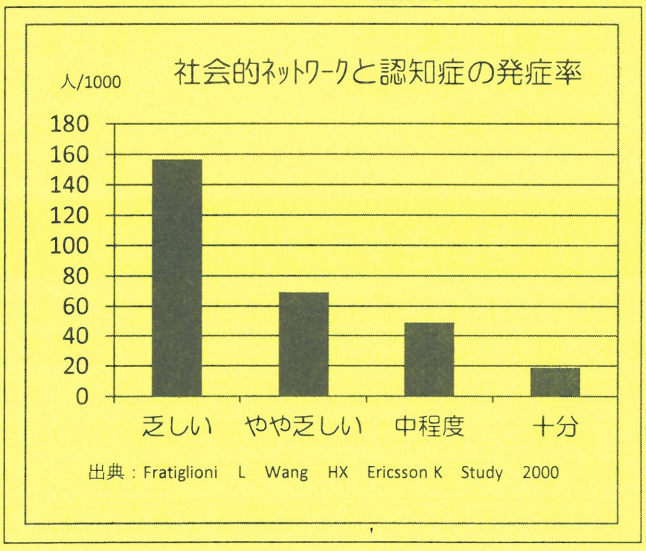
魚を１日１回以上食べている人は、アルツハイマー型認知症の発症リスクが５分の１になるという報告があります。これは、魚に含まれるDHAやEPAなどが関係するといわれます。また、ビタミンE、ビタミンC、ベータカロテン、ポリフェノールが予防効果を生んでいるとされています。このような食品を積極的にとりつつ、食事を楽しんでバランスよく摂る事が大切です。

１日量の目安（青魚だと？）
＊マグロの刺身→２切れ
＊タイの刺身→５切れ
＊イワシ→２匹
＊秋刀魚→１匹程度
また、インド人は認知症が少ないそうです。毎日カレーを食べるから。クルクミンという成分がアルツハイマー型認知症に良いようですよ。



認知症と趣味・活動

チェスなどのゲームや読書、楽器の演奏、ダンスなど趣味の活動をしている人としてない人では危険度に差がある事が分かっています。また、アルツハイマー型認知症の発症や進行には人とのかかわりが大きく影響することが分かっています。夫婦や友人との会話やご近所の方と普段から地域活動などで接するなど楽しいと感じる活動を取り入れることが大切です。



認知症と運動

有酸素運動は認知症予防に効果があると研究で明らかになってきています。１日30分の早歩きを週に５回（アメリカスポーツ医学会）が推奨されますが、無理をせずに自分に合ったペースで仲間と一緒に楽しみながら長く続けることが一番です。

手指の体操で脳力アップ！

この体操はジャムの瓶の開け閉めなど握力アップを図る物ですが、意識して指を動かすことで脳に刺激を与え、脳力アップにもつながります。

①手を広げます

②第一、第二関節を折り曲げます

③第三関節も折り曲げ、握り込みます

④第三関節は曲げたまま、第一第二関節を伸ばします。

⑤第一第二関節をあまり曲げないようにしながら、手首に指先を近づけます。

10回ずつ左右の手で繰り返し。一日で3セット程度行います。
関節に意識を集中することが大事です。

「脳いきいきクラブ」のご案内

仲間といっしょに頭を使いながら楽しく活動することが認知症予防に効果があると言われています。個人での努力と併せて、月に一回集まってみんなでゲームや音読などをする「脳いきいきクラブ」への参加はいかがでしょう？　下の表が現在行われている「脳いきいきクラブ」です。詳細については東神戸医療互助組合の担当者までお問い合わせください。

※新しく「脳いきいきクラブ」を始めたい人も大歓迎です。必要な物品など用意します。
※下記以外のところでも開催が決定次第、お知らせします。

支部	会場	開催日	担当/備考
芦屋支部	保健福祉センター	毎月第1木曜午後	郡司
ほくら支部(東灘区)	東神戸薬局3階	毎月第3土曜午後	郡司
ほくら支部(東灘区)	森北地域(調整中)	調整中	郡司
うはら支部(東灘区)	ふれあい3階	毎月第3木曜午前	岡田　4月開始予定
灘東支部(灘区)	コープ鶴甲集会所	毎月第2木曜午後	岡田
葺合南支部(中央区)	東神戸診療所	毎月第1木曜午後	藤本
生田支部(中央区)	生田診療所	毎月第2金曜午後	生田診療所職員

お問い合わせは　電話078－851－9381　東神戸医療互助組合まで

お困りごとや、認知症予防で「こんなことしてます」と言った情報をお気軽にお寄せください