

きいてみよう！いってみよう！！

前は、「誰もが認知症になり得る」とお話しさせていただきました。とはいえ、少しでも認知症になるリスクは避けたいですね。

「認知症は予防できる？」

残念ながら現時点では、「こうすれば認知症にならない」という方法はありません。しかし最近の研究から「どうすれば認知症になりにくいか」ということが少しずつわかってきました。認知症になりにくい健康な脳を保つには、バランスの取れた食事、適度な運動、十分な睡眠が大切です。また、認知機能を維持・向上させるためには、日常生活に刺激的な活動を取り入れたり、社会的な交流を持つことが効果的です。



「人や社会とのつながりが認知症予防に」

高齢になり社会や家庭での役割から少し離れると、人と接する機会が減ることがあります。こうした「人や社会とのつながりの希薄化」は、認知症になるリスクを高めたり、認知症の進行にかかわったりすることが知られています。認知症を予防する意味でも毎日楽しく生きるためにも、家族はもちろん、地域活動やサークルなどに積極的に参加し、他者とコミュニケーションをとることが大切です。

「ボランティア活動で認知症予防！」

ボランティア活動や社会貢献は、他者との関わりや新しい経験を通じて、脳に刺激を与え、社会的なつながりを深めることができます。また、助け合いや感謝の気持ちを持つことが、ポジティブな感情を生み、ストレス軽減や幸福感の向上につながります。



「はじめませんか？介護予防ボランティア」

下川町では、ボランティア活動を通じて、健康増進と介護予防を図るとともに、地域の皆さんによる主体的な支え合い活動を支援し、地域の活性化を目指す「介護予防ボランティア アクションポイント事業」を実施しています。少しの参加でも気軽に楽しめる活動が多いので、「介護予防ボランティア」を始めてみませんか？

次回4月号は、介護予防ボランティアの詳しい内容と活動方法について説明します！



みんなで思いやれる家族のようなまち下川町！

問い合わせ 下川町社会福祉協議会 総合福祉センター「ハピネス」内
電話 4-3123 担当：支援コーディネーター 竹本・橋本

シナプソロジーで体操！

その 63 「お料理シナプソロジー」

日々の生活の中で、左右の手が別々に動く事はよくあります。例えば、お料理！フライパンを振りながら、菜箸で混ぜる…慣れたものはスムーズですが、ちょっと変えると、あれ？うまく動かないぞ？えーっと？？と混乱します。この混乱こそがシナプソロジー！脳の活性化！さらに、声を出すことで、刺激アップ！

<基本動作>

右手はフライパン、左手にはおたまをもって鍋をかき混ぜるつもりで、両方同時に動かします。この時に数も一緒に数えます。



左右を変えてやってみよう！
右手におたまを、左手がフライパンです！



うわぁ！こっちの方が苦手！

<脳に刺激を与えるよ！>

さらに脳に刺激を加えますよ！5の倍数の時に、左右の手を入れ返します！



5から逆だ！わぁー！

スムーズにできるよりも、あれ？！おかしいな？！えーっと、こうだっけ？と悩んだり、考えたり、混乱することで、脳の神経伝達物質のシナプスが活性化します。混乱を楽しみながら脳を活性化！

*** 町内会の集まりや各種行事、お友達同士の集まりで、シナプソロジーを体験してみませんか？場所さえあれば、町内どこでも認定インストラクターが出張します！**