

# デイサービスからのお知らせ

## 3月

### 認知症予防のお話

### ～ 食事編 ～

認知症は加齢とともに誰にでも起こりうる疾病です。認知症の予防に大切なことは脳の健康を維持することであり、**食事や運動・他者との交流により脳や心身を活性化することが大切です。**認知症予防を生活に取り入れることは万一、認知症になったとしても、症状の進行が緩やかになり、生活の質を保つことにつながります。認知症予防を意識した生活習慣を日常生活に取り入れていつまでも健やかに生活したいものです。

#### ～ 認知症予防のための食事について ～

##### 1. バランスの良い食事

脳に必要な栄養素を取り入れるために特定食品の摂取や、**極端な食事法にならないように多くの食品をバランスよく摂ることが大切です。**

##### 2. 摂取カロリーを守る。

**摂取カロリーに気を付ける**ことで肥満を予防できます。肥満は高血圧・糖尿病を引き起こす原因になり、その為、脳血管性認知症のリスクが高まると言われています。  
\*脳梗塞・脳出血・脳血栓等の脳血管疾患に起因する認知症を脳血管性認知症と言います。

##### 3. 塩分を控える

脳血管性認知症は脳梗塞と関連があるといわれていますがその背景には高血圧が存在している場合が多いので高血圧予防のため**減塩（食塩を減らす）**を心がけ、血液中のナトリウムを排泄する働きのある**カリウムを多く含む野菜や果物、海藻類を補います。**（医師の指導を優先します）脳梗塞を予防することで脳血管性認知症の予防につながります。

##### 4. 過度な間食・糖분을控える

糖尿病は脳血管認知症・アルツハイマー型認知症などの発症リスクを高めます。血糖値良好に保つためにも糖分の多いお菓子、うどんやパンなど**炭水化物中心の食事を控えて**バランスの良い食生活を心掛けましょう。  
野菜やキノコ類、海藻類から摂取できる**食物繊維も血糖値の上昇を抑えます。**

#### ～ 摂りすぎると認知症リスクが高まる食べ物 ～

**肉の脂身（ラードやヘッド） マーガリン・ショートニング**

上記の脂質は、高脂血症から高血圧、そして脳血管性認知症を誘発します。

#### ～ バランスよく摂ると認知症の予防になる食べ物 ～

**魚・緑黄色野菜・豆類・果実類・カレー・コーヒー・緑茶・赤ワイン・キノコ・海藻**

いずれもバランスよく減塩を心がけた食事を摂ることで

また、**自分で調理をすることも認知症予防にオススメです。**調理は「何を作るか?」「材料はどうやって切るか?」など複数の作業を同時に行うので特に頭を使っています。また、調理の時は立って行うので身体機能も維持できます。調理は一度に頭と体を使います。**頭と体を一緒に使う作業は脳の前頭前野の活性化を**誘い起こす可能性があると言われ、認知症予防に効果があると期待されています。

### 今月のボランティアさん

レクリエーション時間 午後2時～2時45分頃

3/2(月) 合唱披露 ☆ 仲良しドレミっ子

3/7(土) おりがみボランティア

3/10(火) ヨコサンマジック(手品)

3/12(木) アロマハンドセラピー

3/13(金) 皆で歌おう ☆ 彼岸花の会

3/16(月) 踊り ☆ 桜美会

3/18(水) 大正琴 ☆ ハッピーブルーバード

3/24(火) オペラ ☆ みどりの会

レクリエーションの内容や日程は変更することがあります。

### デイサービス見学について

「デイサービスってどんなところ?」  
「入浴できるって聞いたけど…」など興味のある方、介護認定を受けていない方でも是非見学にお越しください。**お待ちしております。**  
また、レクリエーションにもご参加いただけます。  
左記の「今月のボランティアさん」で予定をご確認ください。

#### < おねがい >

見学を希望される方は、事前にご連絡ください。  
見学時間は、午前10時～午後3時とさせていただきます。  
担当: 吉田・宮本

### ボランティアさん大歓迎です!!

#### ①芸達者ボランティアさん

歌、楽器演奏、手品、朗読、落語、踊り、体操などの特技を披露して下さる方

#### ②ちょっとボランティアさん

食器洗い、お茶の配膳、整髪のお手伝いなど、お力、お時間をちょっと貸して下さる方

#### ③お相手ボランティアさん

折り紙や手芸、絵画、書道などを教えて下さる方。麻雀・将棋、トランプ、オセロなどを一緒に楽しんで下さる方

★お問い合わせ 担当: 橋詰・吉田 **よこはまいきいきポイント対象施設**

ボランティア  
募集中

**よこはまいきいきポイントとは…65歳以上で一定の研修を受けた方が対象施設でボランティア活動をした場合にポイントが付与される制度です。詳細はお問い合わせ下さい**

### 知って得する!豆知識〈番外編〉

認知症予防や生活習慣病の予防の為に健康な食生活を送ること、またご自身で食事作りをする事は大切な事とされています。

でも、高齢になると食事作りが大変になってきますね。また、一人分とか少量を作ることが面倒にもなりますね。

スーパーでも美味しそうな惣菜を売っていますが、一人暮らしの方では好きなものに副菜が偏りがちになったり、悪天候の時には買い物に出かけられなかったりします。

健康に生活するためには、たんぱく質や炭水化物、各種ビタミン、繊維質などバランスの良い食事をとることが基本になります。しかし、介護保険サービスでは1日3回の食事を十分にケアすることが難しくなっている現状があります。

スーパーやコンビニでの購入と併せて、地域の食事会やボランティアによる配食サービスを利用するのはいかがでしょうか? 皆で楽しく食事をしたり、地域の方と話をすることもできたりしますよ。

興味のある方はケアマネジャーか地域ケアプラザにお問合せ下さい。

外出が困難な方には民間の配食サービスもあります。

こちらも担当のケアマネジャーにお問合せください。



横浜市根岸地域ケアプラザへのご意見、ご要望、お気づきの事、改善して欲しい事などお伝えください。館内設置のご意見箱またはQRコードをご利用下さい。

QRコード

