

【認知症予防は歩くことから】

◆脳の血流を良くする

『寝たきりになると認知症になりやすい』といわれます。その逆に『よく歩くと認知症になりにくい』ことが最近の研究によって分かってきたそうです。脳が正しく働くためには、絶えず十分な血液が流れている必要があります。高齢者やアルツハイマー型認知症患者では、大脳皮質や海馬で脳血流の低下がみられますが、無理せずゆっくりしたペースの普通の歩行でも、血流が良くなることが証明されています。1週間に90分(1日あたり15分程度)でも効果があるそうです。

◆皮膚をさすったり関節を動かしたり

歩くことができない場合でも、皮膚や関節に刺激を与えることで、同様の効果が得られることも分かっています。身体の中の部位の刺激でも血流増加の効果がみられますが、特に手や足への刺激は効果的です。皮膚をゆっくりと擦るような軽い刺激でも、15分続けると血流がとて増えてきます。ご自宅でテレビを見ながらでも簡単にできるちょっとした努力で、認知症予防を実践してみてください。

参考：東京都健康長寿医療センターHP
http://www.tmgig.jp/J_TMIG/topics/topics_201412.html

◎次回、認知症予防『たくさん笑おう』



当社の社名である【あしたば】
 さらに詳しくご紹介します ↓↓

◆特徴 八丈島が原産のせり科の植物。若葉を摘んでも翌日にはまた芽が出てくるほど生育が早いので、あしたば(明日葉)という名がついたといわれ、昔から強壯剤として知られている。

◆栄養成分 ビタミン類を多く含む。とりわけ、A(カロチン)、Kが多く、カリウムをはじめとしたミネラル、食物繊維も豊富(むくみ、便秘解消に良い)。茎や葉を切ったときに出る淡黄色の液はカルコンとクマリンという成分で、**がんを予防する**働きがある。カルコンはあしたば以外の植物にはあまり含まれていない成分で、**潰瘍の原因になる胃酸の分泌を抑えたり、血栓を予防する作用もある**といわれている。強心、利尿効果のあるルテオリンという成分も含む。

◆料理 おひたし・炒め物・天ぷら・薬味など
♪オススメレシピ♪

明日葉 100g・リンゴ 1/2 個

・キウイ 1 個・パイナップル 1/2 個

上記に水を足し、なめらかになるまでミキサーにかけ流行のスムージー(野菜ジュース)に。
 むくみ解消効果が期待できます！



アロマのちから②

【花粉症篇】

今回は、認知症に効くアロマオイルを紹介しました。良い香りで癒されながら心身の不調が改善されるアロマセラピー。

今回は、年々患者数が増え、今や春だけのものではなくなった花粉症。少しでも過ごしやすいになれば…。お試しあれ！



アロマオイルは原則的に、直接肌に触れないように気を付けましょう。

- ★ティートリー 喉の不調・殺菌消毒
- ★ユーカリ 呼吸器系の炎症・免疫強化
- ★カモミール 目のかゆみ・喉の不調
抗アレルギー作用

使用方法

- ◎ティッシュに染み込ませてマスクに挟む
- ◎マグカップや洗面器に熱湯を入れ
オイルを垂らし、蒸気を吸入する。

元気高齢者の 有償ボランティア募集！

草むしり・皿洗い・畑指導
 買い出し・お話し相手
 楽器演奏・修繕…etc

あなたのできそうなことで
 手を貸してください！

お電話ください 34-5872(栗林)

真夏日がちらほら…。体調に気をつけて健やかに夏を乗り切りたいですね！

一〇年は、全国で2万3千人が熱中症で搬送され、923人が死亡。9月にも今年と同様に猛暑がやってくるそう…。同じ現象が起きた二〇

あしたばだより

第〇〇二号

平成二十八年七月一日発行

グループホーム明日葉 あしたばHealing & Spice

(共用型短期利用・デイサービス含)
 〒355-0047
 東松山市高坂1091-1
 TEL0493-34-5872

グループホーム

明日葉かぞ

〒347-0001
 加須市北小浜821-1
 TEL0480-63-0155

あしたば介護相談所

〒335-0003
 蕨市南町 3-4-14-501
 TEL048-299-4733

