

「脳いきいき班」や「いぬませんか」

「脳いきいき班」は、認知症の予防や体の健康をめざして、仲間といっしょに楽しく

「脳いきいき班」です。

認知症は誰でもなりやすくて、仲間といっしょに楽しく生活習慣が明らかになってきたために、今、認知症予防が重要で、認知症を確実に予防する方法はありますが、たとえ認知症になっても安心して暮らせるま

ちゅうが求められていきます。そのためにも認知症予防は、1人でとり

くものではなく、みんなで行くんだ方がよいのです。

「脳いきいき班

この班会は、月に1回、全7

回行います。インストラクター

が中心となってすすめます。1

回目に認知症予防についてわ

かりやすくまとめた紙芝居をみ

ます。2回目以降は毎回決まっ

たメニュー【脳いきいき5カ条

の振り返り・リラックス体操・

読み物の音読・脳いきいきゲー

ム・次回のゲームの話し合い】

を行います。

脳いきいき5カ条は、別表の

5つの領域からそれぞれ1つづ

つ選ぶ、毎日続けます。

進行はインストラクターが担

当しますが、1人で運営するわ

けではなくメンバー全員で考

え、話し、楽しむことが重要で

す。人数は6〜8人程度が理想

的です。

この班会の効果は脳の活性化

が促され、認知症に対する理解

度が増し、認知症予防行動を行

う自信が高まるなどです。7カ

月間実施することで、認知症予

防のための毎日の生活習慣を身

につけることを目的としていま

す。

「脳いきいき班会」について

知りたい、やってみたい方はお

気軽にお問い合わせください。



インストラクター養成講座を終えて記念撮影

たまご通信 その17

今日の夕食は何時?

星野弘子
(女子栄養大学 食生活指導士1級)

格別の暑さもお彼岸を過ぎると、やはり涼しく、ウォーキングに出かける毎日が始まる。花を愛で、他所の庭に実る果物を楽しむ。彩り鮮やかな美味い物がたくさん出回る季節なので、今日は、夕食の食べ方を考えてみようと思う。

夕方、おにぎりか軽いサンドウィッチの主食だけを食べて空腹をしのいでおく。帰宅してから主菜と副菜(おかずだけ)を食べる。肉ならば低脂肪の胸肉かヒレ肉がよい。

夕方に帰宅でき7時までに食べられたらよいが、残業、習い事、夜の活動などあって、9時

夕方と帰宅後に分けて食べる

パターン1

以降に夕食という人は多いと思う。そうなると思っている間も消化が続く、体が休まらない。翌朝は空腹感がなく、午前中の体調はイマイチで、夜型生活に陥りやすい。そこで、2つの方法を提案したい。

パターン2

夕食は軽く

夕食は軽く

夕方に職場や出先で食べられない状況の人は、昼に腹持ちのよいメニューを選び、しっかりと食べておく。帰宅したら主菜、副菜、汁物を食べる。ご飯はごく少しくらい物があれば満腹で済む。どちらかといえば、パターン1の方が体にはよい。

この食べ方を実行すれば、朝食が美味しく午前中から快調でよい1日となるはず。朝ごはんは、脳と体を目覚めさせるス



みんな一生懸命泳ぎました

仲間を思いやる気持ちも育む 水泳サークル城南ドルフィン夏合宿



8月23日〜24日、恒例の夏季合宿を行いました。今回は、3回目となる桐花園(神奈川県相模原市)でのプール合宿です。参加者は小学校低学年が多く、合宿初参加の方もいました。当日は天候も危ぶまれましたが、予定通り行うことができました。練習は2日間、みんな一生懸命泳ぎました。新しい泳法を覚え、泳ぎ込みの中でスピードや体力がつき、著しい成果が出ました。



川遊びで楽しい思い出づくり

1日目のスイカ割りやキャンプファイヤー、2日目の川遊びなどレクリエーションも充実。上級生が下級生の面倒を見ることで、練習だけでなく、仲間を思いやる気持ちも一緒に育むことができました。参加した保護者の方の協力もあり、無事に2日間を過ごすことができました。

脳いきいき5カ条

食	野菜と魚中心の食事をとる(飲み物は緑茶) 腹八分目に抑え、よく噛んで食べる
動	軽く汗ばむ程度、散歩などの運動をする 歩いて外出するとき、いつもと違う道を通る
楽	誰かと1日1回以上、自分から話をする 指先や頭をつかった趣味を楽しむ(なんでもよいので、楽しいと思えることをする)
知	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、つり銭を引き算) 新聞から面白い記事を見つけて音読する
休	午後3時までに、30分程度の昼寝をする(午後3時以降と、1時間以上はダメ) リラックス体操でストレスを解消する

「城南の保健」手配りボランティア募集

城南の保健は組合員と協力医療機関、事業所職員のボランティアによって、手配りで配達されています。手配りは組合員どうしの助け合いでも大変重要な活動です。手配りボランティアをして下さる方には援助金が出ます。みなさんのご協力をお願いします。

大崎2丁目	12件	西六郷2丁目55~59	6件
東品川1丁目6~34	9件	南六郷3丁目	7件
北品川5丁目	7件		
南品川1丁目	4件		
南品川2丁目	6件		
上大崎1~4丁目	4件		
東五反田2丁目15	8件		
東五反田3~4丁目	6件		
大森西2丁目17	7件		
西六郷2丁目31~39	10件		

いつでも、どこでも、安心して医療を受けられるために

社会医療法人財団 城南福祉医療協会 **大田病院は差額ベッド代をいただいております**

〈医療機関〉

- 大田区
 - 大田病院 大田区大森東4-4-14 TEL 3762-8421
 - 大田病院附属 大森中診療所 大田区大森中1-22-2 TEL 6404-2301
 - 大田病院附属 京浜診療所 大田区東六郷1-27-4 TEL 3734-7288
 - 大田病院附属 うのき診療所 大田区鶴の木3-13-10 TEL 3750-5351
 - 大田 歯科 大田区大森東4-3-11 2階 TEL 3762-0418
- 品川区
 - ゆたか診療所 品川区豊町4-18-21 TEL 3781-4723
 - 三ツ木診療所 品川区西品川2-13-20 TEL 3779-0031
 - 三ツ木診療所歯科 品川区西品川2-13-20 TEL 3491-2456