

「脳いきいき班」や「いぬまさん」

「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んで

りむ班です。

認知症は誰でもなりやすくて、仲間といっしょに楽しむこと生活習慣が明らか

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せんが、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ます。そのためにも認知症予防は、1人でとり

くむのではなく、みんなで行くんだ方がよいのです。

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

脳いきいき班会とは？

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つずつ選び、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ヵ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。

夕食は軽く

夕食は軽く

夕方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残さず食べれば満腹で済む。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

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

夕方に、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。

夕食はポリウムのある食事にした日は、主食と主菜がセットになったカツサンド、ハ

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残さず食べれば満腹で済む。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

脳いきいき5カ条

Table with 2 columns: 食 (Food), 動 (Movement), 楽 (Leisure), 知 (Knowledge), 休 (Rest). Rows include: 野菜と魚中心の食事... 腹八分目に抑え、よく噛んで食べる; 軽く汗ばむ程度、散歩などの運動をする; 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; 買い物で暗算する; 午後3時までに、30分程度の昼寝をする



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



みんな一生懸命泳ぎました

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みることで、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。

「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。

Table with 4 columns: 地域名 (Area), 件数 (Number of requests), 地域名 (Area), 件数 (Number of requests). Rows include: 大崎2丁目 (12件), 東品川1丁目6~34 (9件), 西六郷2丁目55~59 (6件), 南六郷3丁目 (7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

Table with 4 columns: 施設名 (Facility), 住所 (Address), 電話番号 (Phone Number). Rows include: 大田病院 (大田区大森東4-4-14), 大森中診療所 (大田区大森中1-22-2), 京浜診療所 (大田区東六郷1-27-4)

●品川区

Table with 4 columns: 施設名 (Facility), 住所 (Address), 電話番号 (Phone Number). Rows include: ゆたか診療所 (品川区豊町4-18-21), 三ツ木診療所 (品川区西品川2-13-20), 三ツ木診療所歯科 (品川区西品川2-13-20)