



楽しいゲームもやります

「脳いきいき班会」は、認知症の予防や体の健康をめぐり、仲間といっしょに楽しく取り組む班会です。

認知症は誰でもなりやすへ、認知症のリスクを減らすための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す。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

脳いきいき班会をやってみませんか？

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

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回目に認知症と予防についてわかりやすくまとめた紙芝居を読みます。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・リラックスメニュー・読みの音読・脳いきいきゲーム・次のゲームの話し合い」を行います。

「脳いきいき班会」は認知症の発症を遅らせることを目的として開発されました。全国の医療生協がこの取り組みが広まっています。

「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。

豊支部 須山 恵子



ゆたかの家では手芸や俳句など行っています

組合員さんの声 みんなで楽しく

ゆたか診療所3階のゆたかの家で、昨年9月から週1回、太極拳をはじめました。7～9人が練習に励んでいます（なかなか上達しませんが）。

毎週1回太極拳をやっていますが、4週目の練習を30分早く終えて、「脳いきいき」班会を行うことに決めました。この班会は認知症予防を目的として開発され、1人ではなくみんなでいっしょに取り組むことができます。

脳いきいき5カ条

「食」は、腹八分目、よく噛んで食べる。
「動」は、いつもと違う道を通る。
「楽」は、指先や頭を使った趣味を楽しむ。
「知」は、買い物で暗算する。
「休」は、30分以内の昼寝をする。

「気がつくとお腹いっぱい」「昼寝する時間などないよね」「お手玉、毎日続けたら10回くらいできるようになった」など、話にはぎやかなりなります。1人で続けることはなかなか難しいですが、みんなで楽しい時を持つことが脳の活性化には大切なことだと思います。

と、5カ条をそれぞれどう取り組んだか、1分間で報告する。はじめは時間オーバーするも、短時間でまとめる訓練となりました。

声を出しての読み合わせ

担当を決め、「コピーしてくる。初回は「憲法の前文」、次は大宰治の「走れメロス」、「城南の保健」の記事の読み合わせなど。

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。

たまご通信 その24

丸ごと美味しい夏野菜

星野 弘子 (女子栄養大学 食生活指導士1級)

でも大丈夫。野菜を丸ごと常備菜にしてしまえば、4・5日保存できてアレンジも自在。

丸ごと蒸しキャベツ

キャベツを4等分して芯は付けておく。大鍋にすっぽり入れて、水とブイヨンを加え、ふたをして5～10分煮る。1/4切れが難なく食べられる。スープごと保存して、いろいろにアレンジしてもいい。

まずは、豚挽肉と玉ねぎのみじん切りを炒めて、ケチャップ味にしてキャベツにかけます。次は、スープとキャベツを温め、ハムかウィンナーを加える。卵を割り入れて半熟にしてもいい。朝食向きの一品となる。

新玉ねぎの丸ごと煮

皮をむいて丸ごと鶏がらだしで煮てみよう。おかししょう油やポン酢で食べると、とろりと

新ニンジンの千切りサラダ

ニンジン3本くらいを斜め千切りにし、重量の1・5%のふり塩を。ポリ袋に入れて揉むと水分が出るので、よくしぼって酢を混ぜ、あらびきコンショをふる。ゴマ油に鷹の爪を加えて熱し、まわしかける。サラダに、料理の付け合わせに、冷やし麺にのせる、炒飯に添える、サンドウィッチに…といろいろ活用しよう。

青菜のオイル蒸し

青菜の表面にからめる味付け方法にし、酸味や香辛料もアクセントにして、意外なおいしさを見よう。

班づくり月間 6月1日～7月31日

- ご近所さん、お友達、職場で班をつくりましょう！
- 「班」は保健生協の基礎になる組合員の集まりです。
- 「班」では、健康チェック、健康づくりなどを行います。また、暮らしの問題などを解決するために学習し話し合いなども行えます。
- 「班」は組合員が集まってつくる、ご近所の「絆」です。



食事会や学習会もあります



ころばん体操などで体を動かします

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	

穴を開けて育てるので、雨が降っても泥はねしないから、きれいだ。あおり洗った青菜の株元を二股に分けて、針金ハンガーに掛けて半日くらい干してから、容器保存する。日持ちも、使い勝手もよい。黄変や溶けることがなくそのまま鍋に入れられる。水分が抜け、味が濃くなっていて美味しい。キッチンバサミで大きめに切った青菜に、オイルを振りかけ、塩・コンショをし、ふたをして中火で3分。色鮮やかにパリッと火が通る。毎食でも食べたい一品。