認知症Q&A

No.57

回答はグループホーム虹の家みちづか看護師 大澤千恵子さん

Q 80歳です。物忘れが増え、人の名前が思い出せないことが増えました。認知症が心配です。この年でも、予防のためにできることはありますか？

A いろいろあります。早速始めてみましょう。

知的好奇心が高いと、脳が活性化され、若いというデーターがあります。

楽しい趣味の活動をすると、脳が若返り、認知症の予防になります。

楽器演奏、写真、絵画、俳句、囲碁等これからでもいいですね。有酸素運動は、神経細胞の生まれ変わりを加速してくれるそうですから、散歩やウオーキングも良い。対面での会話は、相手の表情を読み取り、自分がどう見られているか考え、言葉選びをするので、脳がフル稼働。また、普段使わない筋肉や関節を動かす体操もセロトニンやアドレナリンを増やし、脳を活性化します。

脳の神経細胞は、酒や薬物の大量使用や加齢などで壊れてしまい、再生しないので減少していきます。

しかし、近年の研究から、脳は「新しく学んだ情報で、神経のつながりを新たに作ること、いくつになっても脳は機能を高める」。

という事もわかってきているそうです。使わない神経は壊れていき、何回も使うと神経は強くなっていくそうなのです。

様々な取り組みは、若いころのように、短期間で上達することはできなくても、練習を繰り返すと使った神経を鍛えるのです。体力に合わせてゆっくりでいいのです。時間をかけて取り組みましょう。これまでの人生で培った社会経験がカバーして、味のあるいい作品をつくれるはず。

人生100年時代。あと20年あります。

全身を使ってできる事、足が不自由になっても楽しめる事を探して取り組んでみましょう。

城南保健生協で取り組んでいる歌カフェやまち歩き、体操、学習会などにも参加してみてください。

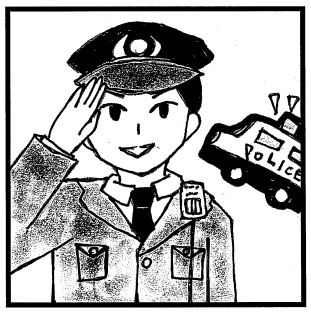
第37回 パズル

イラスト 林田 愛

私の職業は〇〇〇〇です

私の職業は〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇です

私の職業は〇〇〇〇です



私の職業は〇〇〇〇〇〇です

解き方は、イラスト横の色網のかかったワクの文字を並べると、ある言葉になります。それが答えです。今回のテーマは「私の仕事」。

答えのヒントは

「おぬしもワルよのー」

答えがわかったら、答えを書いてご応募ください。正解者の中から抽選で5名様に図書カードを贈呈します。

ハガキの余白もしくはメールに簡単なお便りを書いていただければ幸いです（なんでもOKです。私の健康法、最近の出来事、嬉しかった事、楽しかった事、好きな歌、みんなと共感したい事などなど）。「城南の保健」を盛り上げる意味でもお願いします。

なお、当選者のお名前と、お便りの内容を紹介するので、匿名希望の方はその旨明記してください。皆様のご応募、お待ちしています。

【応募方法】　ハガキもしくはメールに答え、住所、氏名、年齢、できれば簡単なお便りをご記入の上、下記へお送り下さい
メールの方は、kikansi@ jonanhoken.gr.jpまでお送りください
ハガキの方は、〒143-0012　大田区大森東4-6-15-101
サンマンション　城南保健生協編集部まで

【〆切り】　２０２４年7月１２日㈮

「よろず（なんでも）相談」無料

どんな相談でもできます。弁護士の相談も受けられます。

【品川】毎週火曜と木曜　10時～12時
場所はゆたか診療所３階　応接室（品川区豊町4-18-21）
相談担当は
火：植田栄一（城南保健生協理事長）　木：橋本雪子（看護師）
- 法律相談は月2回（要電話予約03-3781-4723　ゆたか診療所）
  担当は串山弁護士と富沢弁護士（五反田法律事務所）
  第1水曜　13時30分～15時30分　第3月曜　13時～15時

【大田】月曜～金曜　10時～12時
場所は大森中診療所6階　聴力検査④（大田区大森中1-22-2）
相談担当は
月：宮田冨美男（社会保険労務士）
火：前沢淑子（生協常務理事・中央社保協事務局次長）
水：村松　茂（生協常務理事）
木：色部　祐（社会保険労務士・生協理事）
金：第1＝清水　洋（元大田病院事務長）　第2＝医療社会課
　第3＝看護師（大田病院）
　第4＝大澤千恵子（看護師・認知症専門相談）　第5＝介護保険室

法律相談は月2回（要電話予約03-6404-2301　大森中診療所）
相談担当は佐藤弁護士と早瀬弁護士（東京南部法律事務所）
第1・第4水曜　13時～15時　会場は大森中診療所6階「小児科②」

お薬相談（相談担当は大森薬局薬剤師）と**歯科相談**（相談担当は大田歯科医師）、**成年後見専門相談**（司法書士）は、まずお電話を（03-3762-0266　城南保健生協・横山まで）。相談日と時間の調整させていただきます。

「月１ウォーキング・まち歩きの会」

毎月１回、心と体の健康のため楽しく歩いてみませんか？
- 歩くコースは大田区か品川区のどこかです…。どこを歩くかは当日までのお楽しみ。参加者が通りたい場所を現地で募集。
- 開催日時は毎月第１水曜日
  10時～12時
- 集合／解散場所は本紙で随時お知らせします。
- 参加費100円（行事保険料など）／健康シールカードを進呈
  参加申し込みは生協本部まで　03-3762-0266
  （受付は月曜～金曜９時～17時）

「まち歩きの会」日程（集合時間は10時です）

第38回　8月7日　新交通ゆりかもめ台場駅改札（集合）～新交通ゆりかもめ芝浦ふ頭駅（解散予定）

第39回　9月4日　京急線新馬場駅北口改札（集合）～ＪＲ山手線五反田駅（解散予定）

※10月以降の詳細は次号で掲載します。

独り言⑦

鏡　政子

バスの窓から大きなカンバンが目に入った。『イヤホンをはずせば聞こえる街の声』とあった。なるほど、歩きスマホ。とわかった。そして、自分の事を考えた。私は「補聴器を外せば聞こえぬ街の声」だと。

これだけずれているのは、仕方のないことだと、おかしかった。けれど、ふと考えさせられた。ずれているのは、イヤホンや補聴器だけではない。私はかなりずれて、平気で日常を過ごしている。他人は遠慮して言わないのかもしれないが、息子は、時々私に注意の言葉をかける。余計なお世話だと思う事がある。

親のすることに。と口元まで出ても、ぐっとがまんしているのだが、あちらもそうかもしれない。

ただ平和を守る気持ちにズレがないことを。