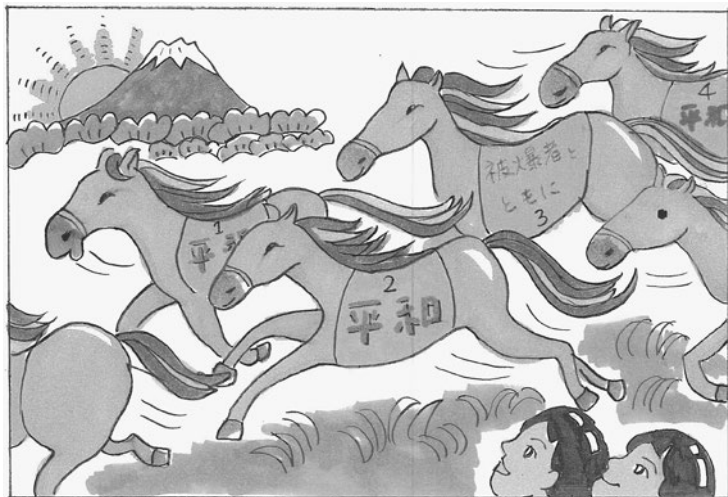
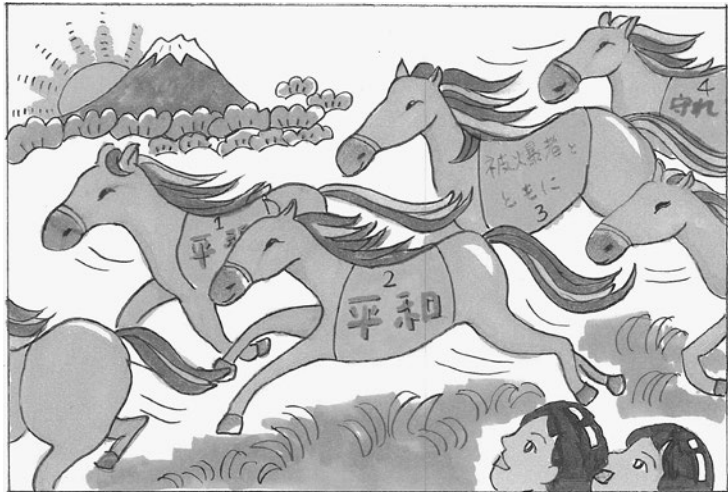


まちがいさがし

上の絵と下の絵には、ちがいが8カ所あります。探してください。回答は下の欄にあります。



【まちがいがいくつあるか】① 1. 馬の口の形 ② 馬の目の形 ③ 馬の鼻の形 ④ 馬の尻尾の形 ⑤ 馬の鬃毛の形 ⑥ 馬の蹄の形 ⑦ 馬の毛の色 ⑧ 馬の目の色 ⑨ 馬の口の形 ⑩ 馬の目の形 ⑪ 馬の鼻の形 ⑫ 馬の尻尾の形 ⑬ 馬の鬃毛の形 ⑭ 馬の蹄の形 ⑮ 馬の毛の色 ⑯ 馬の目の色 ⑰ 馬の口の形 ⑱ 馬の目の形 ⑲ 馬の鼻の形 ⑳ 馬の尻尾の形 ㉑ 馬の鬃毛の形 ㉒ 馬の蹄の形 ㉓ 馬の毛の色 ㉔ 馬の目の色 ㉕ 馬の口の形 ㉖ 馬の目の形 ㉗ 馬の鼻の形 ㉘ 馬の尻尾の形 ㉙ 馬の鬃毛の形 ㉚ 馬の蹄の形 ㉛ 馬の毛の色 ㉜ 馬の目の色 ㉝ 馬の口の形 ㉞ 馬の目の形 ㉟ 馬の鼻の形 ㊱ 馬の尻尾の形 ㊲ 馬の鬃毛の形 ㊳ 馬の蹄の形 ㊴ 馬の毛の色 ㊵ 馬の目の色 ㊶ 馬の口の形 ㊷ 馬の目の形 ㊸ 馬の鼻の形 ㊹ 馬の尻尾の形 ㊺ 馬の鬃毛の形 ㊻ 馬の蹄の形 ㊼ 馬の毛の色 ㊽ 馬の目の色 ㊾ 馬の口の形 ㊿ 馬の目の形

宿題外来(無料塾)

ゆたか診療所 3階
「ゆたかの家」
毎週火曜日
16時～17時30分

「学校の勉強がわからなくなってきた」などありましたら、お気軽に電話下さい

3762-0266
担当：よこやま

認知症Q&A

No. 65 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 フレイルと認知症は関連がありますか？

A

フレイル状態にあると認知症になるリスクがあり、関連があるという事がフランス、フィンランド、日本などの研究でわかっています。

フレイルとは、加齢によりいろいろな能力が衰え、そのために健康が損なわれやすい状態をいいます。健康と病気との中間にある状態とも言えます。

次の項目をチェックしてみましよう。

- 1、体重減少(半年で2kg減)
- 2、筋力低下(握力：男性26kg未満、女性18kg未満)
- 3、疲労感が続く
- 4、歩行速度(1秒に1m未満)である。
- 5、身体活動(運動、体操、農作業など1週間に1日もしていない)

この5項目中、3項目に2つ以上該当するとフレイル状態です。認知症は、認知機能の障害により、生活に支障をきたした状態で、フレイルは活動の質や量が低下し生活が障害されている状態です。生活や活動の改善でフレイルを予防できると、認知症予防にもなり、また認知症の進行を緩やかにすることが出来ます。

エネルギー(カロリー)を十分に摂ったうえで、各人に見合った運動量で、筋力強化、有酸素運動(歩く、バランス訓練、口腔嚥下訓練(あいうべ体操など)を行います。

座っている時間が長い人は、30分に一度立ち上がって、姿勢よく立つ、スクワットを1回以上行う、両手を高く上げ肩甲骨を動かすなど行いましょう。外出できる方は、城南保健生協の歌カフェ、体操班、おしゃべり会、包括支援センターのカフェなどに参加してみましよう。

〈参考文献〉ナースが知っておく、認知症「これだけガイド改訂第2版」

介護募集

時給 身体2200円～
生活1600円～

✓プランクOK
✓短時間OK

【勤務地】
すずらん大森 大田区大森4-6-15-101
すずらん大森 大田区大森4-6-15-101
すずらん大森 大田区大森4-6-15-101

担当：下川 03-3762-0266

独り言 鏡 政子

新年を迎えてもおめでたいことは見当たらない。昨年、女性の総理大臣が生まれた。メタタイと誰が思っただろう。ニュースは高齢者が増えて。そういうわかれても勝手に死ねないから仕方ないではないか。一番の原因は憲法9条に守られて、戦死をしないからではないか？歳をとれば、病気になる。病院はどこも赤字だという。では、子どもたちは恵まれているのか？働き盛りの人は生き活きしているのか？いやいやそうでもないらしい。税金はどこへ行っているのか。私に難しいことはわかんない。大臣方は国民のためによく考えて勉強してほしいと思う。

たまご通信 その100

きちんと食べればちゃんと元気

星 野 弘 子
(女子栄養大学 食生活指導士1級)

いつもながら締切りに追われつつ書いていたたまご通信です。『愛読くださる皆様の声援をいただき、100回目を迎えました。切り抜き保存して楽しんでくださる方、調理をしてくださる方、興味をもって読んでくださる皆様の声に励まされて、楽しく書き続けられました。55歳の時、あまりに体調が悪いから何とかしたい、と始めた栄養学の通信教育でしたが、日々きちんと食べれば、ちゃんと元気に生活できる事がよくわかりました。毎日よく食べ、忙しさを遊び心で切りぬける私の日常を、少し披露しましう。

むせるを克服！

お茶を飲むとむせ、考え事をしながら食べるとむせ、歩きながら水は飲めない。これが私の日常でした。あいうべ体操をやってみました。手心が無くて続けられないんです。そこで、考えたのは猫のこと。舌だけで食物を舐め取って、皿まできれいにしてくれる。あれを真似たら良いだろうと思い、やってみました。食後の食器は、茶碗、汁椀、カレー皿、フォーク、スプーン、全て舐める。和食どんぶりは深く舐めにくい。舌が届かなければ顔をねかせて器をまわして舐める。すると舌の根元がだるくなります。一年以上続けていて、ある日気付いたのですが、ほとんどむせなくなりました。食器洗いは楽し…いいですよ。

もう一つのトレーニングは種飛ばしです。大豆やカボチャの種を口に含んで、大きく息を吸い、はきながら種を飛ばし、2m位先の空き缶に入れるのです。お腹にも力を込め、全身で飛ばすのです。

楽しく食べて「死ぬまで元気に自立」をめざしましょう。

ばすのですが入りません。呼吸筋と口のまわりを鍛えています。

とても疲れる料理

スーパードボレー粉をみつけたら、さつそうそばがきを作ります。

- ①そば粉75gと水200mlを鍋に入れ、よく混ぜとく。
- ②強火にかけ沸騰するまで、手早くかき混ぜ続ける。
- ③粘りが出てきたら、全力でかき混ぜる。
- ④鍋をぬれタオルの上に降ろし、きめ細かくなるまで更に混ぜる。
- ⑤小皿にしようゆ。薬味はネギ、おろし大根、ワサビも忘れずに。

「こち良い疲れを感じながら口に運ぶと、そばの良い香りが、のどを通り過ぎてゆきます。側に旨い日本酒が有ろうものなら、飲み過ぎ危険！間違いないです。ご注意ください。」