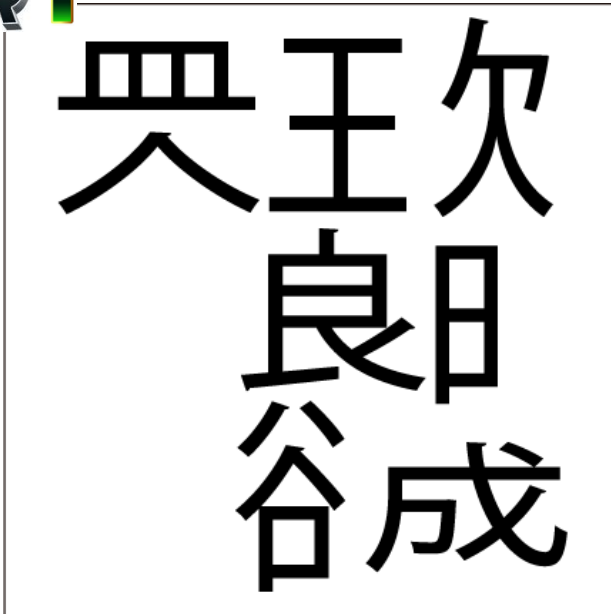


脳を活性化しよう ～脳トレ～

バラバラに分けられた4文字の漢字を答えなさい。

Q1

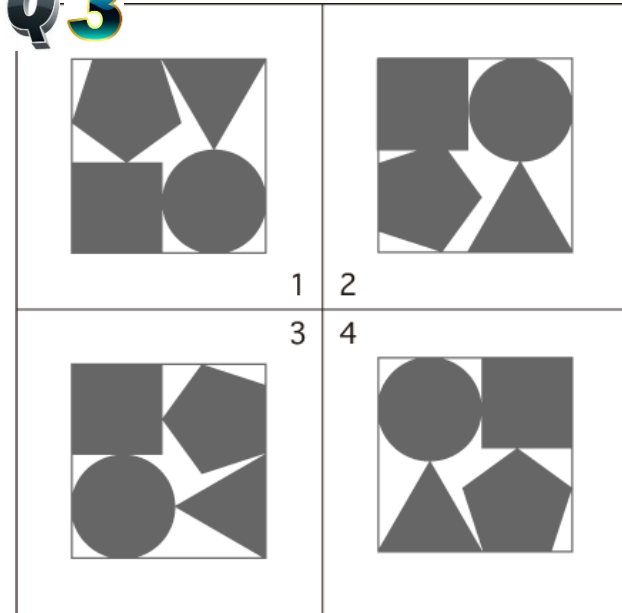


Q2

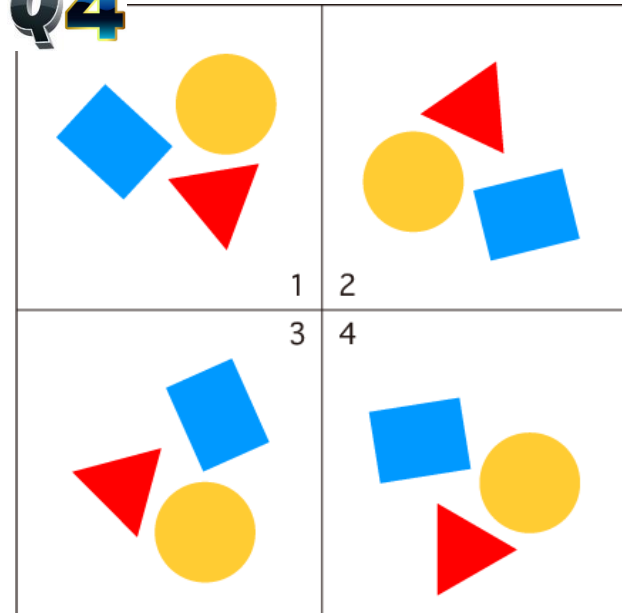


下の4つの中で、1つだけ他の3枚と違う図形があります。その番号を答えなさい。

Q3



Q4



【高齢者の介護や福祉で悩んでいたらお電話を！】

私たち地域包括支援センターは、地域に住む高齢者や介護者のための総合相談窓口です。立川市内に6箇所ございます。お気軽にご利用下さい。

担当の地域が決まっているため該当地の支援センターをご紹介する場合もございます。

✪立川市北部中さいわい地域包括支援センター 042-538-2339 ✪

[回答]Q1. 食欲旺盛 Q2. 緑化計画 Q3. 2 Q4. 1

こんにちは「さいわい包括」です 19号

発行人／橋本正明 編集人／栗原文男 発行所／(福)至誠学舎立川・至誠キートスホーム
立川市幸町4-1 4-1 / TEL 538-2339 / 平成26年9月発行

地域に根付いた会を目指しています！

はるカフェ

デイホームにんじん・玉川上水（社会福祉法人にんじんの会）では「はるカフェ」を開催しています。「はるカフェ」は、認知症の方とご家族様が気軽にご相談や立ち寄れる場所として、平成26年6月より行っており、様々なイベント（民謡、手品等）も同時開催しております。毎月1回不定期開催ですので、開催日はお問い合わせください。ご見学をお待ちしております。

☎ お問い合わせ

デイホームにんじん・玉川上水

西武拝島線・多摩都市モノレール

「玉川上水駅」南口徒歩1分

TEL 042-536-1188 担当/古寺（こでら）



わがまち 幸町「さいわい町地域懇談会」

幸町住民を中心とする懇談会を月一回開催しています。幸町にお住まいの方や、幸町を拠点とする活動団体・施設の方々など幸町に関心のある方ならどなたでも参加できます。

「幸町の絆をつくる！」をテーマに、幸町をより暮らしやすい街にするためにどうしたら良いかを自由に話し合い、地域の課題解決に向けて様々なイベントを開催しています。主に第1月曜 19～21時 幸学習館にて行っています。

—これまでの活動—

防災・ゴミの分別・立川断層 講座

幸町夜回り 自転車安全講座

是非一度月1回の集いに参加してみませんか？

☎ お問い合わせ さいわい地域包括支援センター

TEL 042-538-2339 (小平)



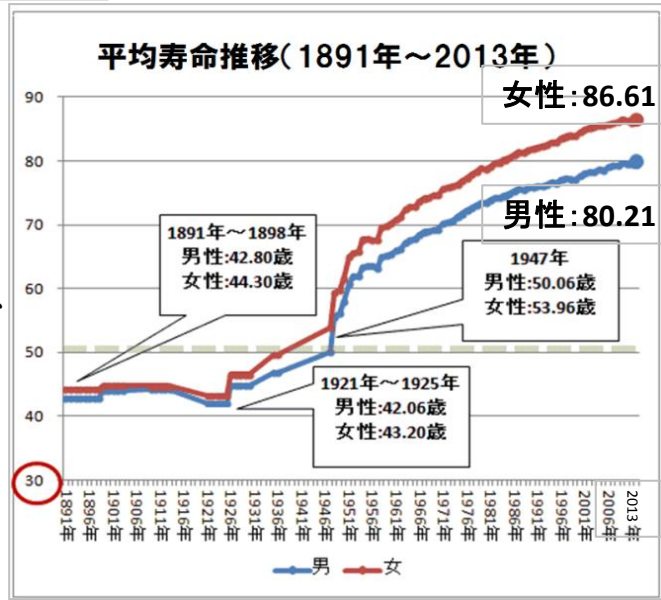


～平均寿命男性も80歳越え～

2013年の日本人の平均寿命は男性80.21歳、女性86.61歳となり、いずれも過去最高を更新、男性も80歳超えとなりました。

国際的に見ると、女性は2年連続世界一、男性は5位から4位に上昇、男女合わせた平均では世界一です。

ちなみに、ギネス世界最高齢は女性116歳・男性111歳いずれも日本人です。



理想はぴんぴんころり？

衛生環境・医療面が整い、食生活が充実、便利になった日本ですが、老衰で亡くなる方は全体の4%足らずです。傾向を知ることでも最期まで“ぴんぴん”で過ごせる身体を目指しましょう。

死因順位

1. がん(悪性新生物)
2. 心臓の病気(心疾患)
3. 肺炎
4. 脳の病気(脳血管疾患)

・・・平成23年(2011年)には肺炎が脳血管疾患を上回りました。高齢により体力が低下し、肺炎で亡くなる人が増えているのでしょうか。医療発達・高齢化の特徴といえそうですね。

生活習慣病とは

高脂血症、糖尿病、高血圧、がん、脳卒中、肝臓病、腎臓病、骨粗しょう症などが生活習慣病に入ります。

特に高脂血症、糖尿病、高血圧の3つの症状は「サイレントキラー」とも呼ばれ、自覚症状が出にくいいため放置される場合が多く、動脈硬化や心疾患の原因にもなります。

生活習慣病予防は認知症予防

最近の研究では、認知症は、糖尿病や高血圧、脂質異常症などの生活習慣病と深く関連していることが様々な研究から分かってきています。

これらの生活習慣病が1つでもあると、認知症になるリスクが1.8倍高くなります。そして、これらが3つもそろると、そのリスクは3.4倍にもなることが分かりました。まったく治療しないで放っておくと、認知機能は加速度的に低下していきます。

でも・・・生活習慣病をしっかり治療すると、認知機能低下の進行を遅らせることができます。

生活習慣病になる原因とは？

生活の乱れや悪い生活習慣を続けていることによる病気ですが、病気を発症させその進行に影響を及ぼす生活習慣には、

食習慣(食べ過ぎ・偏食)／運動不足／ストレス／喫煙／飲酒(飲みすぎ)

これら5つが大きな要因にあげられています。

個人差があるので病気のなり易さや、症状の進行は様々です。どの項目も体に極端に負荷をかけると体の調子が崩れる原因になり、この習慣を長期間続けることで一時的な疾患から慢性の疾患になってしまいます。

予防するにはどうしたらいい？

病気の予防は「悪い原因」を取り除くことです。つまり、「食事・運動・休養」です。バランスの良い食事・適度な運動・十分な睡眠を心がけることで予防ができます。

食生活

- ・腹八分目、野菜や海藻・大豆製品を多く取る
- ・肉より魚を取る(植物性脂質と動物性脂質の比は2:1)
- ・塩分は1日6g以下、砂糖は50g以下

運動 無理のない程度に有酸素運動(ウォーキングや水泳)

休養 十分な休息と睡眠



この他に、喫煙・飲酒をやめる(控える)ことも重要です。

また、自分のからだの状態を良く知っておくことも大切です。健康診断や血液検査の結果に注意して、早め早めの生活習慣の改善が最大の予防となります。

健康的に年を取る「習慣」とは？

イギリスのロンドン大学の研究でも、

「中年になってからの生活習慣も健康的な加齢に影響を及ぼし、4つの生活習慣が“健康的に年を取る”には欠かせない」という事実が判明しています。

「適度に果物と野菜を摂取すること」「定期的に運動をすること」「喫煙しないこと」「適度にアルコールを摂取すること」。これら一つよりも、複数を組み合わせることによって、健康的に年を取る可能性は高くなると考えられます。今更…とは思わずに、始めてみてはいかがでしょうか。

