

元気を届ける
笑顔をお届け

かふう便り



2024年6月 第3号

知花ときわ会 記念講演会

5月15日 知花ときわ会定期総会後に、ちばなクリニック医師 島袋 洋氏をお招きして『人生100年時代 心も体も元気にする秘訣』と題した記念講演がありました。脳神経外科専門医とういこと、認知症予防についてウチナーグチ多めの面白く分かりやすいお話で説明いただきました。



軽度認知障害（MCI）とは？

物忘れ（記憶障害）などの認知機能の低下がみられるが、日常生活に支障が出るほどではなく、認知症とは診断できない一歩手前の状態のこと。

軽度認知障害（MCI）の約半数が、5年以内に認知症に移行するといわれているが…

➔できるだけ早期に発見し、早い段階から適切な対策をとることができれば、認知症への進行を防ぐことができること。約30%の方が健常な状態に戻れるというデータも！

認知症予防のポイント



●**食習慣** バランスのとれた食事が大切！栄養素によって「血流を保つ」「脳や神経細胞の発育を助ける」「神経細胞に溜まった不要な成分を分解する」などの効果があるそう。



●**運動** 「もっとも確かな認知症の予防因子」ともいわれている。特に複数の動作を一度に行う「ながら運動」は脳を活性化させる。有酸素運動はもちろん、筋力も何歳からでもUPできる。



●**知的トレーニング** パズル・計算・暗記などの一般的な「脳トレ」はもちろん、五感を刺激することも効果的。読書・カラオケ・料理・囲碁や将棋・趣味やボランティア活動などでも脳は鍛えられる。



●**生活習慣** 朝日を浴びる・1日のスケジュールをたてる・他者と交流する・30分程度の昼寝・散歩・思いきり笑う、泣く、楽しむ・普段と違うことをしてみる・ひと言日記を書く・おしゃれをする・いい睡眠をとるなど、日々の生活の中にいい習慣を取り入れていく。





上：松本グランドゴルフ

ベテランから、始めて日も浅い方まで、皆さん次々にホールを回っていきます。ゆんたくは休憩中のみ！ホールインワンと上位者には賞品も👑

下：東松本三味線クラブ

先生の大きな声が印象的、和やかな雰囲気です。三味線の音が響きます♪



登川グランドゴルフ

8ホールをどんどん回っていきます。初めて参加（見学ですが）しましたが、運動量がすごいです！記録係はさらに計算もあるため、まさに「ながら運動」です。仲間と交流しながら楽しく介護予防、素晴らしいです☆



地域情報発信番組

沖縄市まるっとつながるラジオ

まるラジ

毎週火曜日 10時～

76.1 FM KOZA
エフエムコザ



ゲスト 琉球治療院
川村圭吾さん (5/14)

TEL 098-938-9770

FAX 098-938-9771

住所：沖縄市松本 6-2-1
(ちゅうざん病院 1階)

受託者：医療法人 ちゅうざん会



発行：沖縄市地域包括支援センター北部

編集：千知岩・西野・新里

記事に掲載する地域情報お待ちしております！