

いきいき通信

vol.59

◎ 認知症予防のための5つの食事ヒント!

- 1. 良質なたんぱく質を適量摂る。
 - ・1食で約80gを目安に魚や肉を食べましょう。
 - ・卵や大豆製品、乳製品からも摂れます。
- 2. EPAやDHAが多く含まれる魚を積極的に摂る。
 - ・脳の神経伝達や血行促進を促し、活性化させる。
 - ・血中中性脂肪を低下させ、動脈硬化を予防します。
- 3. 主食は欠かさずに摂る。
 - ・脳の唯一のエネルギー源は、糖(米、パン、麺に含まれる)
 - ・1 食にご飯茶碗に軽く1杯(約100g)が必要。
- 4. 野菜や果物を欠かさない。
 - 緑黄色野菜、果物に含まれるビタミンC, E, ベータカロテンが 活性酸素の働きを抑制。
 - ・野菜類を5品以上積極的に摂る。



- 5. 油脂は敬遠しすぎない。(適量は1日にオリーブオイルを大さじ2杯)
 - ・植物性の油は、体内の酸化を抑え動脈硬化を予防。
 - ・コレステロールも脳には必要な栄養素。
 - 認知症を発症予防の為に
 - ・食事や生活習慣をコントロール。
 - ・栄養バランスのよい献立で規則正しい食事(朝昼晩の3食)をこころがける。
 - ・自分の体力に合った有酸素運動を毎日する。 ラジオ体操や深呼吸だけでも良い。椅子に座って足踏み。
 - ・良質な睡眠を7時間弱とる。(22時から2時までが睡眠のゴールデンタイム)
 - ・入浴・・・湯船に10分以上つかり、血行の促進をはかる。

認知症予防に効果的な栄養素は

- ・DHA (ドコサヘキサエン酸)・・・マグロ、イワシ、サバ、ブリなど。
- ・レジチン・・・記憶の伝達物質とされるアセチルコリンを作る材料となる。 主に大豆製品(みそ、醤油、豆腐、納豆ほか)
- ・オレイン酸・・・アルツハイマーの原因となるアミロイドβを減少させる。 オリーブオイル(1日当たり大さじ2杯まで)



◎耳には110のツボがあります

毎日数分揉みましょう!! 代表的なツボの効用

体調が悪いと、耳の状態は 血圧降下

- ・押すと痛い
- ・黒ずむ・吹き出物が出来る
- 耳たぶのシワ

代表的な効能

・高血圧、腰痛、肩こり、頭痛、 眼精疲労ほか多数あります。

介護保険には、高齢の方やそのご家族を支援する さまざまな福祉サービスがあります。お気軽にご 相談ください。 ・介護保険は、だれでも利用できるの?

・介護サービス利用は、いくらかかるの?

・介護サービスは、どうすれば利用できるの? 無料でお手続きいたします。

お問合せ先

