

作業療法士が伝える、簡単にできる介護予防④

こんにちは(^^)作業療法士の桑田有佳子です。  
 12月の広報でお伝えした「転ばない3つの運動」は、いかがでしたか？  
 冬でも筋力を保って、転ばず元気に過ごして下さることを願っています。  
 ところで皆さん、昨日の晩ご飯は何を食べましたか？  
 「え～と…何食べたっけ？」すぐに出てこなかったりしますよね(^^)。  
 過去のことを思い出しながら書く「昨日の日記」は、脳の活性化になるのでオススメですよ♪  
 今回は、「認知症予防」についてです。



認知症予防には、二つの課題を同時に行う「コグニサイズ」が、効果的！

最近、物忘れが多くなってきたかも？今からやっておくと予防になるものとは…？そこで効果的なのが、「コグニサイズ」という、運動と認知課題を組み合わせたトレーニング（国立長寿医療研究センターが開発）です。二つの課題を同時に行うということが、脳をより活性化させるポイントです。認知症予備軍の方を対象に半年間行った結果、脳の萎縮が防止され、記憶力が改善したというデータが出ています。どんな組み合わせでも大丈夫。軽く息がはずむ程度の運動+間違えても笑って、楽しく続けられる課題をやってみましょう♪



二つを組み合わせると同時にすることで、体と脳の機能低下を予防！

最後に、ボケない「か・き・く・け・こ」をご紹介します

- 「か」…感動する
- 「き」…興味をもつ
- 「く」…くよくよしない
- 「け」…化粧をする
- 「こ」…恋をする

ボケない「かきくけこ」というのがあります。「け」と「こ」は、ちょっと意外ですね。化粧、つまり「身だしなみを気にする」ということです。いつもちゃんと化粧をしていたのに、どうでもよくなってきたら「認知症の前兆」とも言われています。恋をするというのは難しい気もしますが、芸能人など推しの存在でも効果があります。昔、流行った「ヨン様」おおいに認知症予防に役立ったのではないのでしょうか。自然豊かな深浦町は、感動ポイントがたくさんありますね。「か・き・く・け・こ」も意識して、心豊かに暮らしてみてください(^^)。

**まちかど**  
**ウォッチング**

みなさんの身近な話題・行事・出来事などの情報をお寄せ下さい。  
 深浦町総合戦略課 企画調整係  
 電話 74-2122

「大谷グローブ」町内の小学校へ

大リーグで活躍している大谷翔平選手から全国の小学校に贈られたグローブが、町内3つの小学校へ届きました。



深浦小学校では冬休み明け集会で全校児童へお披露目され、校長先生が「このグローブが、私たちの次の世代に夢を与え、勇気づけるためのシンボルとなることを望んでいます。野球しようぜ」と大谷選手からのメッセージを読み上げました。

その後、野球クラブで活動している児童2人が実際に贈られたグローブを使用し、笑顔でキャッチボールを行いました。グローブは貸出しのルールを決めて使用していくこととなります。



警察協力者感謝状贈呈式が行われました

日ごろから幅広く行われている警察活動への支援や協力を行った団体や個人へ、感謝状贈呈式が鯉ヶ沢町のホテルグランメール山海荘で行われました。深浦町からは深浦町交通安全母の会など4団体と個人5名の方が受賞し、鯉ヶ沢警察署長から感謝状が贈られました。



深浦町交通安全母の会は街頭啓発活動や高齢者・子どもたちの交通事故未然防止のための活動を行っており、住吉会長は「感謝状をいただくことができ嬉しい。これからは若い世代にも参加してもらえよう活動を続けていきたい」と今回の受賞を喜びとともにこれからの活動への意気込みを語っていました。

**らしがるで、転倒予防&認知症予防!**  
**新規ご利用者様 募集中!**

介護予防に!  
 いつまでも健康でいたい!  
 病院退院後のリハビリに!

送迎  
 あります

Lasical 夕陽公園 深浦港  
 みちのく銀行 青森銀行  
 社会福祉法人 西寿会  
 リハビリ特化型デイサービス  
 リハジム Lasical らしがる  
 まずはお電話を TEL0173-82-0551  
 青森県西津軽郡深浦町字浜町137-1  
 http://www.hamanasuso.com

Good Signal  
 グットイグナル

不動産売買・賃貸  
 空き家の管理・相談  
 高齢者ご用聞き訪問

グットイグナル 宅地建物取引業  
 青森県知事 (1) 第3641号  
 代表 山崎 麻美  
 〒038-2504  
 深浦町大字北金ヶ沢字塩見形272-14  
 TEL/FAX 0173-82-0813

**登録者募集!**

あおもりマッチングシステム「AI(あい)であう」は、あおもり出会いサポートセンターが運営する結婚を前提とした出会いを希望する方のためのマッチングシステムです。深浦町では、町民の方の利用登録料の全額助成を行っており、登録を支援しています。詳しくは役場総合戦略課までお問い合わせください。

あおもり  
 マッチング  
 システム  
 AI  
 であう

■問合せ先  
 総合戦略課 Tel.74-2122