

# デイセンター延寿通信 3月号



まだまだ寒い日が続いております。  
先月中ごろ生駒では珍しく大雪になってしまい  
14ミリの降雪があったそうです。  
見慣れた延寿付近の景色も別世界。まるで水墨画を  
見ているようでした。皆様のご自宅付近ではどうでしたか？



南国生まれの  
角谷さんも雪景色に  
大はしゃぎ♥  
中庭で雪だるまを作り  
ひと時の雪国を  
満喫しました。



## 物忘れ予防の コーナー

このコーナーでは数回に分けて物忘れの  
予防や改善に向けたお話をしております。  
ご自宅でも出来る事を中心にお伝え  
しますので日頃の生活にお役立て下さい。  
今回は脳トレ です

まず脳トレと勉強には決定的な違いがあります。  
どちらも「机に向かって一生懸命する」といったイメージがありますが脳トレは  
どこでもいつでも出来ます。また勉強は知識を詰め込む。そして使いこなす事が  
目標になるのに対し、脳トレは脳そのもの（特に前頭葉）を活性化することで  
もの忘れを予防して行くのが最大の目的となります。  
難しい物でもしんどい物でもありませんよ。  
脳トレは知的活動習慣です。

## テレビや新聞を見ましょう



新しい事、興味のある事、知らない事を知りたいと思う好奇心を持つ事が大切です。新聞などを読む時は声に出す（＝音読）とテレビなどを見る場合は「なるほど～とかなんで？」と思いついた感想を口に出してみると良いとされています。

## 美術や文化に触れましょう



写真集などで絵画や風景を見ていると心が豊かになる方も多と思います。「素敵だな きれいだな」と感じる事で右脳が活性化し、心が落ち着きます。ここでも思いついた感想は口に出してみましよう。

## 日記をつけましょう



「めんどくさい 続かない」と思われる方も多と思います。この場合は記録する事よりも「思い出す」事が大切になりますので、例えば今日、話しをした人の顔を思い出しながらこんな話しをした。とか今日食べた献立を思い出しながら書いてみると良いでしょう。

## 想像旅行をしましょう



想像して下さい。

たった今 皆様は今のご年齢から40歳若返りました。

体力も気力も十分でお金もあります。

さてどこへ行きましょう？

車で行きましょうか。それとも豪華客船で優雅な船旅ですか？

どこから出発してどこを

経由しましょうか？ 何日間でしょうか？

誰と行きますか？ 誰と会いたいですか？

きっと楽しい旅になりますよ。

考えただけでも楽しくなってきます。

旅行計画を立てるだけでワクワクしたり

夢が広がりそうですね。そしてこれが

脳の活性化につながると言われています。

さて国内にしますか？それとも海外？

脳トレの問題をしましょう



私たちの考えた問題を、午前中に体操と一緒にやって頂いております。易しい問題や少し難しい問題など多くの種類を取り揃えておりますのでご参加下さい。解き方のコツとしては考え込まずテンポよく行くと良いそうです。



## ♥ナースの小部屋

このコーナーは看護師からのお知らせやご家庭での注意点、更には病気にならないための工夫などをご紹介します。今回の内容は小砂見 NS による生活習慣病予防の第1回目【お口の健康について】です。

以前に大先輩の小野寺 NS が「よく噛む事で物忘れが改善される」と言われていましたが今回はもう少し付け加えて頂いて「お口全体の事について」をお伝えします。まずは鏡などを使って

**ご自分のお口の中をのぞいてみましょう。**



くちびるが乾いてヒビ割れていませんか？

上あごにネバネバした汚れはありませんか？

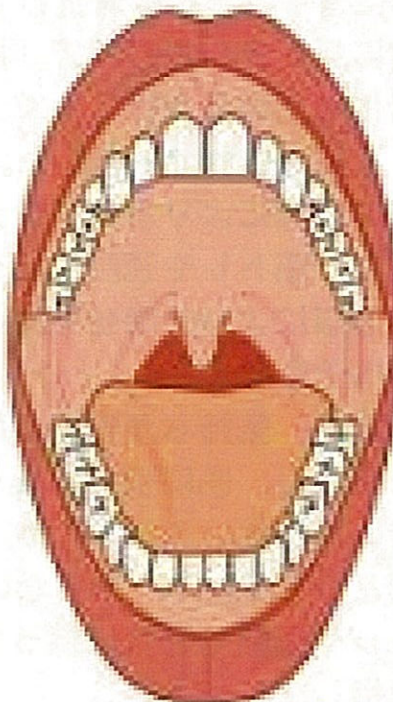
- ・ 歯ぐきがブヨブヨしていませんか？
- ・ 赤くはれていませんか？
- ・ 出血していませんか？
- ・ 歯がグラグラしていませんか？

口内炎はありますか？

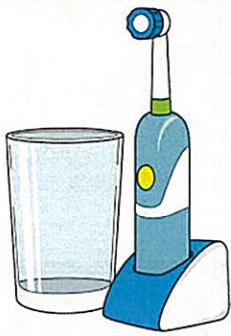
- ・ 入れ歯がこわれていませんか？
- ・ 入れ歯が汚れていませんか？

舌に苔のような汚れはついていませんか？

口臭はありませんか？



お口の健康への第一歩は歯みがきと舌みがきが良いと言われています。  
簡単に使える物として電動歯ブラシと舌ブラシがあります。



自動的に振動するので楽に歯みがきができます。  
コツは強く歯にあてない事です。



力を入れずに奥から手前にやさしく動かします。  
舌が乾燥している場合は水などで湿らせてから使いましょう。

## 入れ歯のお手入れ



落としてもこわれな  
いようにお湯をはった  
洗面器の上で  
洗いましょう。



バネの部分は汚れが付き  
やすいので忘れずに  
みがきましょう。



### 一口メモ

緑茶の煎茶でうがいを  
すると殺菌作用があり  
お口の健康に  
良いそうです。



乾燥すると変形やこわれる  
原因になります。  
寝る時は外して水を入れた  
容器で保管しましょう。

home

about us

services

products

online help

members

contact

## 編集後記

今回の担当は  
きゃくの ひでき  
**客野 英樹**  
さんです



最近アンチエイジングという言葉を目にします。

簡単に言うと年齢に対抗して若々しく保つ事だそうですが  
以前に見たテレビ番組で「脳を適切にトレーニングすれば脳の  
老化を止めるだけでなく上手く行けば若返りの期待が持て  
る」と紹介されていました。

近年の研究によりホルモンが大きく関わっている事が分か  
った様で、脳トレや運動によって脳の奥底にある“海馬”を刺  
激する事により、幸せを感じるホルモンや女性ホルモンが多  
く出るそうです。

その結果 気持ちが安定し向上心が出たり、ストレスが少  
なくなったり、肌に張りが戻ってくるなど「脳も若く 見た目  
も若い」と良いことづくめ。

皆様どうですか？ やらない手はありませんね！

脳トレや運動で元気に保って「脳からのアンチエイジング」  
を目指しましょう。