

延寿いきいき倶楽部通信 7月号

脳の活性化第2弾は**大上 あづさ**がお送りする

いつもと違うことを やってみよう!

脳の活性化をするのにお昼に行っている脳トレや体操も大変効果があるようですが、いつもと違うことをすると、脳は更に活性化するそうです。以前にお伝えした通り「よく噛む」事はそれだけで身体は健康に、おまけに脳の活性化にもつながります。そういえば子供の頃に母から「よく噛んで食べなさい」と言われた事を思い出しますね。

そこで今回ご紹介するのは 「噛むクセ」です。



食事をする時 どちらか片方ばかりで噛んでいませんか？



「そんなこと考えたこともない」と思われる方も多いと思いますが、そんな皆様に朗報です。

右側で噛むと右脳が、左で噛むと左脳が活性化されるとされており、いつもと違う慣れない側で噛むことで脳がドンドン活性化します。おまけに食事のスピードがゆっくりになることで、普段の食事でも更に美味しくいただける素敵なおまけもついてきます。



もっと良いのは意識して左右同じ回数を噛む事で、右脳も左脳も両方同時に刺激され、活性化と脳の老化防止のリハビリになるそうですよ。



それいじやるの？
今でしょー！

さて皆様 この食事法 試してみる価値アリですぞ!

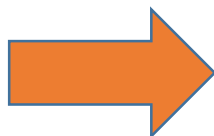
むかし右手を骨折されたご経験のある山原さんにインタビューしました。

「とにかく左手が使える様に練習しました。
初めはお箸を使ったらボロボロこぼしていたけれど、
左を使わないとしゃーないから我慢して使っていました。
だんだん出来る様になって、しまいにはエンピツで字を
書けるほどにまっていました。
やれば出来るもんやねえ」と仰る山原さん
利き手と逆の手で字を書いたり、お箸を持つなど
細かいことをしても脳の活性化につながります。



難しいわ

やればやるほど



できた！



MENU
かんたん楽チン
クッキングレシピ
のコーナー

半田管理栄養士のミラクルレシピの
裏号にあたる今回から隔号でお送りする
新コーナーです。

今回は脳にも身体にも良くて、しかも簡単に
作れるドリンクを3つご紹介します。

【小松菜ミックスジュース】

【材料】 2人分

小松菜 2束(苦手な方は1束)
牛乳 100cc
水 50cc
ヨーグルト 1カップ
リンゴ 半分
バナナ 2本
砂糖 少々
はちみつ (お好みで少々)



【作り方】

- ① 小松菜 リンゴ バナナを細かくする
- ② すべてをミキサーに入れて混ぜる
- ③ カップにそそいで出来上がり



【梅こぶ茶】

【材料】 1人分

塩昆布 適宜
梅干し 1個
お湯 適宜
割りばし



【作り方】

- ① 温めた湯呑みに塩昆布を1～2枚入れ、お湯を注ぎ割りばしで混ぜる
- ② 種を取った梅干しを入れて割りばしで更につぶしながらかき混ぜる

【梅ジュース】

【材料】

500ml のペットボトル
水 500ml
梅干し 1～2個
割りばし 1本

【作り方】

- ① 種を取った梅干しをペットボトルにいれる
- ② 水を少し加え割りばしで、梅干しを1～2分つぶす
- ③ 水を半分ほど加えよく振る
- ④ 水を全部入れて軽く振ってグラスに注げば出来上がり



♥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などをご紹介します。今回の内容は小野寺 NS による【熱中症予防】です。

暑くなったと思うと翌日は急に気温が下がり寒さを感じたりと、まばらな天候になっている最近です。年齢を重ねると、こんな天候についていくのが大変ですね。

暑くなると汗が出て、体内で水分不足になり熱中症になってしまいます。

水分補給をしっかりとしておくように、健康のために絶対に必要です。

皆様がデイセンターにいらした時、お茶をお出しし、召し上がって頂くことは、私たちスタッフの常日頃からの欠かさぬ仕事です。

お家でも朝起きられた時、コップ1杯位は飲まれるよう習慣づけましょう。

ちなみに体温に近い温度で飲むのが最も身体に負担がなく、冷水は沢山飲むと血液循環を悪くし、新陳代謝を低下させるので注意です。

暖かい飲み物は一時的に血流を促進するので体が冷えたときはおすすめです。

身体の調子を整えることに、食物をしっかり摂取すること。

そして水分補給をすること。常日頃のことですね。

「熱中症予防」ができているかチェックしましょう。



を入れてみましょう

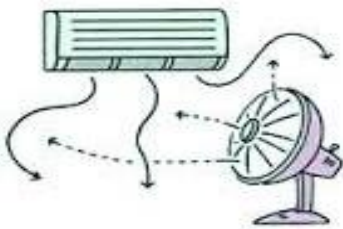
こまめに水分補給を
している



エアコン・扇風機を上手に
使用している

シャワーやタオルで
体を冷やす

暑いときは無理を
しない



・涼しい服装をしている
・外出時には日傘や帽子

部屋の風通しを
良くしている

部屋の温度を
測っている



いかがでしたか？ 上手に暑さを避けて、この夏をお過ごし下さい

むかし夏の暑い日、祖母の家に遊びに行くことになって「梅干し」を勧められました。

「番茶・梅干し 医者いらずじゃけん(伊予弁です)しっかり食べんといけんよ」と

よく祖父母から言われたことを思い出します。

梅干しには夏場、不足がちになるミネラルが豊富で
疲労回復によいそうです。



そこで7月14日(火)～16日(木)の3日間、「おばあちゃんの知恵袋 熱中症予防編」と題しておやつの時間帯に「梅干しを使ったおやつ」を予定しています。 お楽しみに。