

えのもとだより

# 秋の健康管理と認知症予防

季節の変わり目の体調不良に注意！

## 秋の体調不良はなぜ起こる？

- ① 夏の冷えによる疲れが残っている ② 急激な気温の変化  
③ 空気の乾燥 ④ 日照時間の減少



## 健康に過ごすためには？

- ① 体を温める（体を温めることを意識して、毎日を過ごしましょう）

- ・シャワーだけではなく、お湯にゆっくりとつかる。
- ・暖かい飲み物やみそ汁スープなどを飲む。
- ・生姜など体を温める香辛料を使う。



- ② 水分を積極的にとる（夏にくらべて喉の渇きを感じにくくなる）

- ・常温のミネラルウォーターや白湯がおすすめ。

- ③ 早寝早起きと太陽の光を浴びながら、運動をする

- ・自律神経のバランスを整え、免疫力を高める。



- ④ 食事に気を付ける

- ・秋の食材を積極的に取り入れてバランスの良い食事を心がけましょう。旬の食材にはビタミン、ミネラルなどの栄養素が多く含まれています。

例えば、**サンマ**…良質なタンパク質が摂取でき、青魚の脂には「EPA」（血液をサラサラにしてくれる）や、「DHA」（悪玉コレステロールを減らしてくれる）が豊富に含まれています。



### <免疫力を高めてくれる食材の例>

かぼちゃ、さつまいも、じゃがいも、長芋、ゴボウ、レンコン、しいたけ、しめじ、まいたけ、**サンマ**、鮭、さば、栗、ぶどう、桃、梨など。

### <からだの巡りを良くしてくれる食材の例>

豆乳、豆類、松の実、きくらげ、百合根、ぎんなん、きのこ類、山芋、ハチミツなど。

季節の変わり目の体調に注意して、快適な秋を過ごしたいですね!!

# 認知症予防の体操や運動

体を動かすと血行が良くなり、脳への血流も多くなります。ここで大事なのは「出来るか出来ないか」ではなく「やろうとすること」でそれが脳の活性化に効果的です。

**運動**…首を前後左右に曲げたり回したり、肩や肩甲骨を回したり、その場足踏みやふくらはぎの曲げ伸ばしなど。

## どのような体操が良いのでしょうか？

立位でのバランスがしっかり取れる方。 ➡ 「ラジオ体操」

足腰の筋力の弱っている方・バランスが不安定な方 ➡ 立って行うよりも椅子に座って行える体操が安全です。

## 拮抗体操（体の左右で同時に別々の動きをする体操）

### 1. 頭と体の両方の活性化

左右各 30 秒 × 2 回

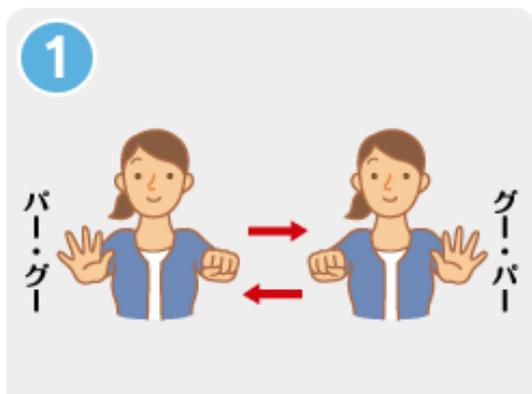
手指の複雑な動きは脳を活性化します  
「グー」は、力強く握り締める  
「パー」は、5本の指を大きく反らす  
「チョキ」は、指の間をできるだけ開く

- ① 両腕を前に伸ばし胸の高さに上げ、右手で「グー」、左手で「パー」を作ります。その後、交互に入れ替えて繰り返します。
- ② 次に「パー」と「チョキ」の組み合わせを交互に繰り返します。
- ③ 最後に「グー」と「チョキ」の組み合わせに
- ④ 3段階の切り替えを正確に行い、慣れてきたら素早くチェンジします。

### 2. 脳から元気になるトレーニング

左右各 10 回（1 分間）

- ① 椅子に座り、両手を太ももの上に左手は太ももを上下にトントン叩き、右手は前後にスリスリさせます
- ② 次に左右の動きを入れ替え、右手は太ももを上下にトントン叩き左手は前後にスリスリさせます。
- ③ 慣れてきたら、できるだけ素早くチェンジします。
- ④ 間に拍手を入れると（1回、2回、3回）、さらにレベルアップします。



体操が認知症予防に効くといっても、やりすぎは禁物です!!