

通信
Vol.6

まんまるカフェ なごみ



健康を維持するためには、十分な睡眠をとることが重要です。睡眠時間は人それぞれで、大切なのは時間ではなく『眠りの質』です。目覚めたときに「ぐっすり眠った」という感覚が得られる眠りが大切です。

睡眠不足は生活にさまざまな悪影響を及ぼします。睡眠不足状態が数カ月もつづくると集中力や注意力、記憶力、活力などがさらに低下し、不安やイライラ、自信喪失、疲労感などといった症状も出て、大きなストレスになります。睡眠不足は血糖値をコントロールするインスリンというホルモンの働きを悪くし、糖尿病の発症リスクを高めます。

睡眠が足りないとどうなるの？

健康コーナー
『眠りの質を高めよう!』

十一月は絵手紙づくりを参加者の皆様に楽しんで頂きました。また、昔のおもちゃを用意し（コマ・けん玉・お手玉）、懐かしい思いを振り返って頂きました。



十二月は『クリスマス会』を予定しております。皆様の参加をお待ちしております。

『十一月の様子・次回開催内容』

認知症予防コーナー

★サケ、エビ等の「赤い色素」が脳の栄養に

『赤いパワーアスタキサンチン』

赤い魚や海産物にはすごいパワーがあります。アスタキサンチンという色素で、サケやカニ、イクラ、タラコ、キヌメダイなどに含まれており、高い抗酸化力を持っています。抗酸化力はビタミンCの6000倍とも言われています。アスタキサンチンは脳血液関門を通過し、脳にダイレクトに届く脂溶性の抗酸化物質。活性酸素によるダメージから脳を守ってくれるのではないかと期待されています。筑波大学研究班はアスタキサンチンの摂取と軽い運動によって記憶力がさらに高まる可能性があるとして発表しています。



『クリスマスについて』



今年も街中がツリーやリースで華やかに彩られる季節がやってきました。「メリークリスマス」のメリーは「陽気な・愉快な」という意味があるそうです。皆様に楽しいクリスマスが訪れますように★☆☆

【問い合わせ先】
なごみ庵

TEL0736-61-5555

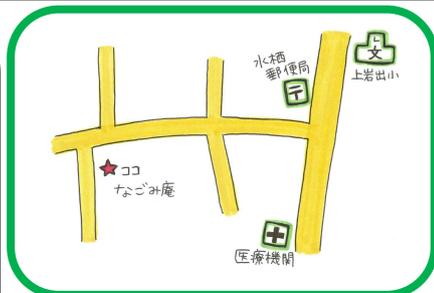
担当 吉田、中林

(岩出市役所)

地域包括支援センター

TEL0736-62-2141

担当 佐谷、宮井



まんまるカフェ なごみ



毎月第三土曜日開催中!!

※しばらくの間は予約受付とさせていただきます。

まんまるカフェなごみは、認知症の人ができる限り住み慣れた地域で安心してその人らしく生活を続けて行くための『集い』『相談』『交流』『学び』の場です。

