

みんなではじめる認知症予防

少子高齢化が急速に進んでいます。間近に直面する超高齢化社会に対応するためにも、私たち一人ひとりが健康を維持して、充実した生活を送ることが重要になっています。

先日、立科町保健委員の皆さんと参加した長野県保健補導員等研究大会での「生涯健康脳」と題した講演会の内容を少しご紹介します。以下概要です。

子どもの脳の発達を促す

- ・ 知的好奇心を伸ばす。子ども自身が興味を持ったことを現実とつなげる（見せる・体験する等）（すべてはマネから始まる。大人が楽しんで取り組む姿を見せる。）
- ・ 睡眠をしっかりとする。
- ・ 朝食が大事。子どもの脳は、大人の2倍エネルギーを使う。

脳の委縮

脳の委縮は健康な人でもある。

脳の委縮への影響が大きいのは、肥満、無理な飲酒、高血圧症や糖尿病のコントロールできていない場合。

認知症のリスクを下げる3つのポイント

- 1 運動の習慣 1日30分程度の散歩。できる人は早歩き。
- 2 趣味や知的好奇心 自分自身が楽しむ。三日坊主でもOK。ハードル下げて。
- 3 社会とのかかわり、コミュニケーション 友人、知人との付き合い

「ずく」を出して認知症予防

大人だけでなく子どもたちにも共通するのが、「知的好奇心を持つ」こと。

忙しい中でも好奇心を忘れないで、小さな楽しみを大切にしましょう。特に趣味がないという方は、楽しんでる人の話を聞いたり、体験させてもらうのもいいそうです。子どもが興味を持ったものを一緒に調べたりするのもいいですね。「ずく」をだして仲間を増やせば、コミュニケーションも広がります。

運動習慣は認知症のリスクを下げるポイントの1つですが、立科町が実施している特定健診の問診からみると、70%の方が「30分以上の運動習慣がない」と答えています。これからの季節は寒くなり屋内の生活が多くなります。おっくうがらず、こたつから出て、掃除をこまめにしたり、家の中でできる体操やラジオ体操も取り入れてはいかががでしょうか。肥満予防にもなります。

環境保健係

みんなて

食育



野菜を食べよう③
野菜をたっぷり食べるコツ



野菜摂取量の1日の目標量は350g以上。これを一度にまとめて食べるのではなく、3食に分けて食べるようにすると、無理なく野菜の摂取量を増やすことができます。

「野菜を忘れていないかな？」といつも意識して、彩りよく野菜を食べる習慣を身につけましょう。

野菜をたっぷり食べるためのコツ

- 3食に分けてコツコツとる
1食あたり、1〜2皿の野菜料理をプラス
- まとめて下ごしらえ・常備菜を作っておく
2〜3回分をまとめて、下ゆでしておく
常備菜を作って小分けして冷凍する
- 手間をかけずに無理なくプラス
みそ汁やスープを野菜たっぷり
簡単に出来る野菜を常備しておく
缶詰や瓶詰の野菜、冷凍野菜も常備しておく
- 外食でも一工夫
丼物などの単品メニューから定食にチェンジ
主菜中心のお弁当に和え物やサラダをプラス