地域にお住まいの皆さまへ

あったか地域新聞

Vol.33　2025年 1月号

ご存知ですか？

脳の老化を防ぐために何が必要なのか

明けまして、おめでとうございます！

今年もみなさまの健康のお役に立てるように、**健康に関する有益な情報**をお届けさせていただきます。本年も宜しくお願い申し上げます。また今年からは、さらにページ数を倍増して、詳しくお伝えしていきます。

新年最初にお届けしたいのは、**「脳の老化を予防するには何が必要なのか」**です。

気になる続きはこちら

楽しく過ごして
心も体も健康に！
皆さまにお会い
するのを楽しみに
しております。

管理者　相談員

24時間 365日営業中！見学だけでも大歓迎

デイサービス
あったかの家 黒松

TEL 022-725-2317 / FAX 022-725-2318
〒981-8004 仙台市泉区旭丘堤 2-19-3

表紙の続きです

あなたは**「スーパーエイジャー」**という言葉を聞いたことがありますか。スーパーエイジャーとは、80歳を超えても年齢よりも脳が20歳、30歳も若い認知機能を持っている、**脳の衰え知らずな人のこと**を呼びます。80歳、いや90歳を過ぎても、スタスタと自分の足で歩き、綺麗な洋服を着て出かけ、家ではサクサク料理を行い、普段の会話や運動も問題なくできてしまう。何より見た目も若々しく、元気はつらつとしている。

こんなスーパーエイジャーの姿は、誰にとっても理想ですよね。しかし、どうやったらこんな年の取り方をできるのでしょうか。実は、80歳を超えても脳が老化しない、脳の萎縮が少ない人には、**科学的にも証明されたある共通点**があったんです。

脳を若々しく保ち、認知症を予防していくことは、すべての人にとって無視できない重要なこと。しかし、脳を元気に保つには何を食べたらいいのか、どのくらい歩くべきなのか。絶対してはいけないこととは…。

私たちは、あまりに自分の脳のことを知らなさすぎるとは思いませんか。もし正しい脳の老化予防の知識がないと、認知症になりやすく、スーパーエイジャーのような日常の行動はできなくなり、老後を楽しめなくなってしまったり、脳の知識は知っているか知っていないかで大きな健康資産の差になることもあります。そこで今回、すべての人にとって重要な、**80歳を超えても脳を老化させないための知識**をご紹介いたします。次月号から詳しく紹介させていただきます。

今年から年４回、地域の皆さまを対象にした介護予防体操と健康・介護相談会を実施します。元気な体づくりや生活の不安解消に役立つ内容ですので、ぜひご参加ください。

体の動きを変える 健康アドバイス

「アクティブレスト」をしましょう

理学療法士

日本では、毎日仕事や家事で忙しく過ごしている方が多いです。疲れで身体のあちこちが痛い、寝たのに疲れが取れない、疲れが取れても忙しくなるとすぐにバテてしまう。年齢とともにしつこい疲れと対峙するシーンは増えていきます。そして、身体を休めれば疲れは取れるのかといえば、そういうわけでもありません。

そんな時には、**アクティブレスト**が効果的です。アクティブレストは**「積極的休養」**と呼ばれ、軽い運動により疲労を回復させる方法です。もともとは、スポーツ選手が練習や試合後の疲労が残らないようにするために考えられました。

軽い運動が全身の血液循環を良くし、疲労を回復するとされています。心身をリフレッシュし、リラックスにもつながるため、スポーツ選手以外の人にも疲労回復の効果があると注目されるようになりました。

アクティブレストの例としては、次のようなものがあります。

10分程度のストレッチやヨガ、軽い筋トレ、20～30分のウォーキング、ふくらはぎの圧迫マッサージ、股関節前面のストレッチ、脚裏全体のストレッチ、上半身のストレッチ等。

アクティブレストを行う際は、**息を止めずに、リズミカルに繰り返す**ことがポイントです。また、キツすぎる運動は避け、息が上がらない程度で心地よく感じられるくらいの運動がよいでしょう。

あったかサロン イベント情報

第１回 あったかサロン開催します！

介護予防体操と、健康・介護の相談会「あったかサロン」を開催します。

楽しく身体を動かしながら、健康や介護のお悩みを専門家に相談できる機会です。どなたでもご参加いただけます！

＜日程＞

2025年1月25日(土)　10：00～11：30

＜開催場所＞

八乙女コミュニティセンター
住所：仙台市泉区七北田田中1-2

＜対象者＞

地域の方どなたでも

＜参加費＞

無料

＜イベント内容＞

10：00～介護予防体操
10：30～アロマハンドマッサージ
11：00～お茶会（健康・介護相談）

＜お申し込み方法＞

お電話でお問い合わせください
あったかの家 黒松　022-725-2317

あったか地域新聞について

デイサービスあったかの家は、地域の方々や関係者のご理解があってこそ運営できております。そこで、我々の仕事（介護）で地域の方々に何か貢献できることはないだろうかと考え、この新聞を発行する運びとなりました。皆さまの健康維持に少しでも貢献できましたら何よりです。また、介護でお悩みのご家族やご友人にもこの新聞をご紹介いただければ幸いです。

あったかの家　代表 安江政文