

あったか地域新聞

Vol.34 2025年2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

こんにちは！デイサービスあったかの家、代表の安江です。

2月号は、先月に**続き脳を老化させないための知識**を、我々が学んだことからご紹介いたします。医学的に正しい脳の老化予防の知識を、大事な5つの要素に分けて学んでもらいます。

脳は体を使わなければ衰える。

それでは脳の老化予防法の講義を始めていきます。一緒に学んでいきましょう。



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



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

まず、皆さんどのようにして脳が衰えていくのか、老化していくのかご存知でしょうか。私たちの脳というのは、年を取るにつれて少しずつ脳のしわが深くなっていくんですね。これまで人生を長く深く生きてきた証でもあるんですが、なぜこのように脳のしわが深くなっていくのかといえば、**脳が萎縮**していきからなんですよ。この脳の萎縮は、一般的には30歳くらいから始まると言われていて、だんだん脳は萎縮、つまり縮んでいき、脳のシワも深くなっていきます。これは、脳が萎縮して縮んだことによって軽くなってしまいうけなんですね。筋肉のように外から見えない分、ある意味脳の老化、萎縮は分かりにくいんです。そして、もうお分かりかと思いますが、この脳の萎縮というのが、**脳の機能が衰える原因**なんです。そして、このように脳が縮んでしまう原因の1つが、神経の細胞の数が減ることなんですね。脳では毎日およそ10万個くらいの神経細胞が減っていく。このように言われていて、この地域新聞を読んでいる今も神経細胞は減っている側面があるんです。ただ、皆さんが勘違いしがちなポイントとしては、年をとったら脳細胞はもう増えないんだと誤解して悲観してしまっていること。海外の研究から分かってきたことなんです、脳の中には神経細胞を新しく作る母親のような役割を持った幹細胞と呼ばれる細胞がいるんですが、なんと**高齢者の脳でもこの新しい細胞が誕生している**と判明したんですね。

そして、何が言いたいのかというと、この脳の神経細胞ができるだけ減らないように、そして高齢者になっても脳の新しい細胞をどんどん生み出せるように**脳を活性化させることが老化予防につながる**ということです。

次月号では、脳を老化させない(活性化させる)具体的な知識をお伝えいたします。

体の動きを変える 健康アドバイス

「腰痛」のお話

《原因を知って
予防しましょう》



理学療法士

腰痛とは、疾患(病気)の名前ではなく、腰部を主とした痛みや張りなどの不快感と言った症状の総称です。

国民の約8割が、一生に一度は腰痛を経験します。男性では最も多く、女性では肩こりについで2番目に多い訴えです。**腰痛が起こる原因には、職業、加齢、生活習慣、ストレスなど、さまざまな要因が複雑に絡んでいる**といわれています。

若い世代の腰痛は、スポーツをしている時の急性腰痛やケガをきっかけに、その後慢性腰痛になる人が多いです。新たに社会人になるなど環境の変化による精神的なストレスや、偏った食事などで体に負担がかかり、腰痛を引き起こしてしまうケースもあります。

腰痛を予防するのに大切なのは、**日常生活での姿勢や動作で腰部への負担を減らす**ことです。また、**ストレッチと筋力トレーニングを行うことも大切**です。猫背を改め、腰を曲げたままで重い荷物を持つといった、無理な体勢での動作は避けましょう。また、同じ姿勢を長時間続けないことも大切です。重い荷物を持ち上げる場合は、腰に負担がかからないよう、**膝を曲げた姿勢で、足の力を意識して持ち上げる**ことがポイントです。

最後に、腰痛の運動も紹介します。まずは仰向けに寝て、腰と膝を90°くらいに曲げます。両手を真横に広げ、両方の膝をゆっくり右に倒し、元に戻す。反対側も行います。

あったかサロン イベント情報

第2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。

ぜひご参加ください！

<日程>

2025年4月下旬 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~未定

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)で地域の方々には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