

65歳を過ぎたあなたへ

健康応援だより



『健康応援だより はれ晴れ』は、健康づくりに関する様々な情報や岡山市ふれあい介護予防センターの事業紹介などを発信する広報誌です。



今

ドキ

健

康

情

報

認知症予防の新習慣！笑顔について

社会的孤立や気分の落ち込みは認知症のリスクを高めます。そこで注目したいのが、「笑うこと」です。声を出して笑うことで、脳が刺激され、血流改善やストレス軽減も期待できます。研究でも、笑う機会が多い高齢者は認知症リスクが低くなる可能性が示されています。笑いで分泌される幸せホルモン（セロトニン）は、気分を明るくするだけでなく、記憶力や判断力も活性化します。

※出典：大平哲也「認知症予防を目的とした笑いの効果についての実践的研究」（日本生命財団助成研究、平成19年度）

笑顔による効果

認知症
予防

血流改善

記憶力
向上

セロトニン
分泌

笑顔を増やす4つのポイント

家族や友人と会話



その日の出来事や感情を笑顔で語り合うことで、心が軽くなります。

趣味をつくる



夢中になれる時間が、心のリフレッシュと活力につながります。

おしゃれをする



“今日はこれを着よう”
“お化粧して出掛けよう”
という小さな楽しみが、毎日の活力になります。

行事に参加する



地域でのつながりが、日々の安心と楽しさを広げてくれます。

笑顔は、脳や心に元気を届けてくれる大切な力です。家族や友人と会話、おしゃれをする、夢中になれる趣味、地域の行事への参加——こうした日々の小さな工夫が、笑顔の時間を自然と増やしてくれます。毎日少しでも笑顔の時間を意識して取り入れることが、体と心を守る「元気のサプリ」になります。

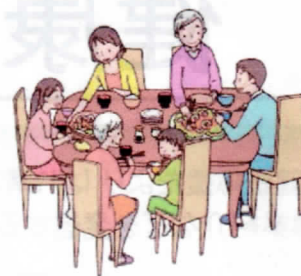
専門職の健康コラム 【管理栄養士編】

誰かと一緒に食事をする「共食」^{きょうしょく}は、良いこと盛りだくさん！

最近、誰かと一緒に食事をしましたか？

家族や友人、趣味活動の仲間など誰かと一緒に食事をすると、いつもより食が進んだり、食事が楽しいと感じたりした経験はないでしょうか？

食卓を囲んだコミュニケーションは、家族や友人と絆を深めるだけでなく、他にも以下のようなことが研究から分かりました。



共食が多い人や孤食（一人で食事をする）が少ない人は、そうでない人と比較すると…

- ストレスがないと感じている人や、自分が健康だと思っている人が多い（成人や高齢者を対象とした研究）
- 多様な食品を食べている（中学生や高齢者を対象とした研究）
- 朝食の欠食が少ない（小学生から高齢者を対象とした研究）
- 起床時間や就寝時間が早い

《参考》農林水産省ホームページ「4.食育の推進に役立つエビデンス(根拠)。(1)共食をするとどんないいことがあるの?」

<https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/evidence/togo/html/part4-1.html>

家族が遠方に住んでいる場合は、今日食べた食事を写真に撮って送り合うのもお勧めです。

食への関心が高まれば、栄養バランスの良い食事に繋がります。

趣味活動の仲間や友人と食事に出かけてみませんか



介護予防センターが地域で普及啓発している「あっ晴れ!もも太郎体操」に取り組まれている皆さんの中には、体操後、気の合う仲間とランチに出掛けられたり、みんなで蕎麦をゆでて食べられたり、お弁当を買ってお花見をされるというお話も聞きます。毎回は大変だけど、たまには、趣味活動の仲間や友人と食事をするのも良いかもしれませんね。

スキマ時間にやってみよう♪ ～ラップの芯を使って足のマッサージ～

ラップを使い切って芯を捨ててしまうその前に…マッサージ道具として使ってみましょう！

<用意するもの>

ラップの芯
ご自宅で使い終わったものを用意します。
椅子に座って行うと
やりやすいです。



①足裏ごろごろ

足の下にラップの芯を置き、土踏まずの範囲に当たる様に転がします。例えば、お風呂上がりのお肌の保湿の時間などにやってみてください。

②太もも全体ごりごり

太ももの前面、横、裏などを気持ちよく感じる強さで脚の下から上に向かってラップの芯を動かします。服の上から行ってください。



暖かくなったら出掛けよう



介護予防教室

岡山市内37カ所開催 年間延べ約14,500人の方にご参加いただいています(R6年度実績)

介護予防教室は、「運動」「食事」「こころ」をテーマに、おおむね65歳以上の岡山市民を対象に、地域の公民館等で1か月に1回の頻度で開催しています。専門職による健康づくりの話だけでなく、参加者全員で体操をして身体を動かしたり、脳トレや参加者同士が交流できるプログラムをご用意しています。会場は、裏面二次元コードよりホームページにてご案内しています。電話でのお問い合わせも可能です(問い合わせ先は裏面参照)。

※現在、事前申し込みが必要な会場もあります。

教室の流れ(一例)



フレイル予防に大事な講話

9:30
受付

10:00
専門職による講話



安全に取り組める
ストレッチ体操

10:50
休憩

11:00
ストレッチ体操
筋カトレーニング
お口の体操



お口を潤す、お口の体操

11:30
脳トレ
グループワーク



交流で脳を活性化

11:50
次回連絡

12:00 終了

【参加者の声】

○一人ではなかなか運動する気持ちにならないが、他の参加者となら一緒に続けられる。

○栄養の話聞いて、食事バランスを見直した。

○脳トレで交流ができ、しっかり笑いました。



この手帳は、介護予防センターがオリジナルで作成しています。介護予防教室に参加して、手帳をゲットしよう!



あっ晴れ！もも太郎体操

せききたことぶきかい

関北寿会

へ取材に行きました！

中区、竜操学区にある関北公会堂で、平成29年から毎週水曜日13時半～活動中。15～18名が参加し、もも太郎体操をはじめ、茶話会や脳トレ、トランプやカルタ、歌を唄ったり。年末には干支づくりなど、わいわい楽しくやっています(^-^)/



年に1回、秋には日帰り旅行に行きます。写真は一昨年、とっとり花回廊に行ったときのもの。なかなか歩けない人にも負担が少なく、気軽に参加できるプランを考えています。



みんなこれが楽しみなんじゃ～
これを目標に頑張るとよ

94歳の参加者も元気に活動中♪

趣味は、キーボード、パッチワーク、俳句に短歌、グラウンドゴルフなどなど…とても多忙な酒井さん。



みんなの目標です！
あっ晴れ～！



— 代表者より —

一人でも多くの方が参加し、友達ができて、楽しく活動していきたいと日々思っています。

このゆび！とお～まれ！！

(記事:あっ晴れ!もも太郎体操サポーター 檜村さん、藤岡さん)

あっ晴れ！もも太郎体操とは？

「歩く力」「食べる力」を高めるために、ストレッチ体操・お口の体操・筋力トレーニングを組み合わせた体操です。DVDを見ながら椅子に座ってできるので、誰でも取り組むことができます。地域の人と定期的に集まることで、交流や社会参加の場になっています。体操に興味がある方は、岡山市ふれあい介護予防センターまでご連絡ください。

【問い合わせ先】

公益財団法人 岡山市ふれあい公社

岡山市ふれあい介護予防センター 8:30～17:00 土・日・祝日を除く

◆中区、東区の方 : TEL 086-274-5211 〒702-8002 岡山市中区桑野715-2

◆北区の方 : TEL 086-251-6517 〒700-0071 岡山市北区谷万成二丁目6-33

◆南区の方 : TEL 086-230-0315 〒702-8021 岡山市南区福田690-1



ホームページ
で様々な
情報を公開！

