



【お問い合わせ】 北秋田市南部地域包括支援センター ☎0186-82-3262

昭和39年10月10日東京オリンピックが開催されました。57年後、2度目の東京オリンピックが開催。今年はパリオリンピックも開催されました。読書の秋、食欲の秋ですが、秋晴れの日、無理のない程度で、体を動かしてみたいはいかがですか。

## ▽「チームオレンジ」



「認知症サポーター養成講座」

### 脳活性化の4原則

1. 快刺激で笑顔も / 脳内物質(ドーパミン)が放出されます。
2. コミュニケーションで安心 / 社会性が低くなると認知機能低下が促進します。友や家族等と時間や場を共有することで安心感が生まれる。
3. 役割・日課をもつ / 社会的な役割を持つ事で生きる拠り所になります。
4. ほめる・ほめられる/ほめることでドーパミンが放出される気ができます。人をほめることで、自分自身の気持ちを落ち着かせることにも繋がってゆきます。

※「認知症サポーター養成講座標準教材認知症を学びみんなで考える」参照

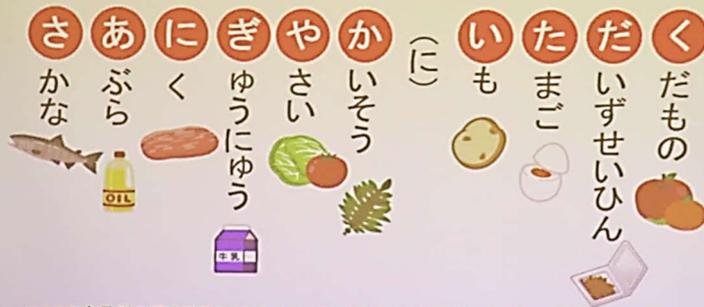
9月は認知症月間ということで、キャラバンメイトの梅本美由喜氏から、認知症、高齢者の熱中症予防の講義を受けました。認知症の予防のため、生活習慣病の対策、脳活性化の4原則を楽しく行うことも大切なことです。

## ▽前田公民館「介護予防教室」フレイル予防



### 合言葉は「さあにぎやか(に)いただく」

主食は1日3回、主菜、副菜はこの10品目から1日最低4つ、できれば7つ以上食べましょう！



※10の食品群の頭文字をとったもので、ロコモチャレンジ！推進協議会が考案した合言葉<sup>14</sup>

管理栄養士の宇佐美佳奈子氏をお招きして、栄養指導をして貰いました。上記表を参照として、一日の食事の献立を考えてみたいはいかがですか。食事は栄養を摂る事です。健康寿命を伸ばすうえでも必要不可欠ですね。

【9月の活動内容】

▽「阿仁さなぎの会」フレイル予防



▽「あおぞらサロン」



▽笑内おしゃべり広場:認知症講話



▽「前田まちかどカフェ」:認知症講話



▽「大阿仁さなぎの会」:ミュージックア



▽大袋サロン:保健師のフレイル予防



▽ 桂坂サロン:移動認知症カフェ



▽神成いきいきサロン:出前講座



脳トレクイズ

次の言葉と似た意味を持つ言葉を口の中から選んで下さい。

- ① 迅速=( ) ② 音信=( ) ③ 節約=( ) ④ 不平=( )

返事・機敏・催促・儉約・不服・不足・遺憾・消息

⑤ 80 から順番に4をひいていくと、最後にひけなくなって残った数字はいくつになりますか？

● 10月 11月の活動予定表(開催時間は午前10時から11時半まで※チームオレンジ開催時間は下記のとおり)

場所	前田公民館	阿仁公民館	大阿仁公民館	チームオレンジ
まちかどカフェ	10月17日(木) 11月21日(木)	11月18日(月)		クウンス森吉
介護予防教室	10月1日(火) 11月5日(火)	10月21日(月)	10月11日(金) 11月8日(金)	10月8日(火) 11月12日(火)
あおぞらサロン	阿仁総合窓口センター二階	10月7日(月) 11月6日(水)		午後1時半から 午後3時まで

