桜だより　10月号

アイスクリームパフェ作りを行いました

パフェ作りは珍しい!と好評でした

楽しく作業が進みます

ウエハースや生クリームをトッピング

コーンフレークを入れます

紅茶とともに…

美味しく召し上がって頂けました♪

チョコソースをかけ飾り付けをします

お知らせ

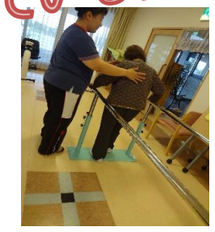
10月の床屋さん

3日(水)・12日(金)・15日(月)・18日(木)・23日(火)

10月のボランティア

3日(水)キーボード・10日(水)さつき・15日(月)楽志

機能訓練に励まれている様子



認知症と脳の関係

脳の機能について

脳には、
・記憶する
・時間や場所を認識する
・計算をする
・読み書きをする
・言葉を話す
・道具
などを使いこなす
・物事の善し悪しを判断する
・出来事などを理解する
などの機能があり、これらを認知機能と言います。脳は生まれてから20歳頃までどんどん発達しますが、20歳を超えると発達は止まってしまいます。そして発達が止まった脳は、年と共に少しずつ小さくなっていき、認知機能も徐々に低下していきます。ただ、物事を理解したり判断したりする機能は、80歳くらいまで低下しないとされています。

脳を働かせることが認知症予防に繋がります

脳が働くにはたくさんのエネルギーが必要です。そのため、脳が働いている時には、たくさんの血液が脳に流れ酵素と糖が運ばれます。たくさんの血液が流れる事で、脳の機能の低下を防ぎ、若々しく保っていられます。反対に、脳を働かせていなければ、血流も悪くなり、脳の栄養である酵素や糖が運ばれず、認知機能も低下してしまうという事になります。認知機能の低下は、認知症に繋がるので、認知症予防や認知症の症状悪化を防ぐためにも、脳を働かせるという事は大事なのです。