

桜だより 4月号

ちらし寿司作りを行いました♪

炒り卵を作っています



春らしく可愛らしい
ちらし寿司が出来ました

グラスに盛り付けたら完成です!!

順番に作業を交代していきます



☆ボランティアレク予定☆
1日 千と桜乙女会
15日 楽志
17日 さつき

☆理美容のお知らせ☆
1日(月) 9日(火) 12日(金)
18日(木) 24日(水)

認知症予防 アルツハイマー病を予防しよう

アルツハイマー病は、広く知られる病気となり、認知症の代名詞です。原因不明とされていますが、近年「アミロイドβ」という物質が主な原因である学説が有力となっています。加齢により誰でもがたまっていきますが、アルツハイマー病を遅らせる予防法があることが分かってきました。

- 1、有酸素運動…適度な運動が脳のゴミを掃除！
楽しんで動く、足踏み運動、リモコンや車に頼らずこまめに動いたり散歩を心がけましょう
- 2、コミュニケーション…家族や仲間と交流をして楽しく過ごそう！
社会的な接触が少ない人は友達などの交流が多い人に比べて発症率が8倍というデータがあります
認知機能や、判断力を司る前頭葉を活性化させるため多い会話や交流を積極的に行いましょう
- 3、食生活…生活習慣病はアルツハイマー病の大敵！
高血圧、高コレステロール、肥満等は脳への血流に悪影響を与えたりアミロイドβをたまりやすくすると考えられています。糖尿病や高血糖は発症リスク3倍とも言われています。バランスの良い食事を適度に摂りましょう。基本的な事ですが、今一度生活を振り返ってみて下さい。

美味しいと好評でした♪

