

認知症予防のための食事と生活習慣 第9回

ベジチェックで食習慣を見直してみよう企画

認知症予防のための食事や食習慣があります。そんな話の中で今回は動脈硬化やアルツハイマー病の予防のためにも摂ると良いとされる

『緑黄色野菜』に注目。皆さんどれくらい摂れていますか？

推定の野菜摂取量が手をかざすだけで測れるベジチェックを使って皆さんと一緒に測定してみると、結果は、7を超える人が多くみられてびっくり！！

(※7~8レベル=必要な推定摂取量 350g 以上)

野菜を摂りましょうと話をしている当人が3.9だったので説得力ないですね(笑)よく摂っている方から「火を通したりして調理をして食べている。調理すると量が減るから。」という工夫もお話しが聞けました。

また、参加者さんからも「改めて食習慣を改めてみようと思う」という声もいただきました。



一緒に身体も動かしましょう！

ten park ではお決まりの運動になっていますが、毎回皆さんが笑顔になる運動があります。それはリズムよく足踏みしながら決まった数字の時に手拍子などの運動課題をする運動です。できなくても笑顔、揃ってできたときも笑顔、「課題が多いよ」と突っ込まれて笑顔、毎回とても楽しい時間です。



植物で少しでも日常に彩を

植物には科学的に証明されている素晴らしい効果があると言われています。

今回は植物中心のお話でしたが、植物のみならず五感に刺激を与えることが、日常の視野を広げ、彩り豊かな生活を送ることにつながるという話をしました。(詳細は別紙で)

『少しでも日常に彩を添えられますように』と願いを込めて、植物のプレゼント企画もありました。大人気の植物たち、じゃんけん大会になりましたね。

こんなに喜んでもらえて植物たちも喜んでいてと思います！



◆質問コーナー◆

顎関節症について

⇒ 噛み合わせなどの歯の状態、首や頭の位置などから治療対象が異なりますが、今回は咬筋のマッサージを紹介しました。

●参加者さんのご感想●

※多数いただいた中から一部紹介

- ・ベジチェック良かったです。調理でもっと量を増やそうと思いました。
- ・どのようなものか知りたくて参加しました。カフェのイメージがあったので逆に興味深いです。
- ・両手の指折りの体操も脳活性化によかったです。手を叩く体操も真剣になって楽しかったです。いつもスタッフの方と共に楽しいですよ！