

第49号
21年3月

発行 前橋・在宅ケアネットワークの会 〒371-0017 前橋市日吉町 3-30-6 あけぼのハイツ502号
TEL027-235-6283 FAX027-235-6284



しなければなりません。ホームセンターなどで販売しているので、ご自分で値段を調べておけば悪質な訪問販売業者に高い品物売りつけられる被害を防ぐこともできます。

平成十八年に発生した住宅火災百件あたりの死者発生率は、住宅用火災警報器が設置されていない住宅火災では七・七人、住宅用火災警報器が設置されている住宅火災では二・四人となっており、住宅用火災警報器が設置されることにより、およそ三分の一に減少していることが分かります。

火災警報器の設置により逃げ遅れることが無いようにしたいものです。

**笑って健康
認知症予防に効果**

上毛新聞に週一回「笑って健康」と題し中島英雄医師(中央群馬脳神経外科病院理事長)のお話が掲載されています。二月十日号は「認知症予防に効果」というお話でしたのでご紹介します。

『記憶や判断力に障害が起こり普通の生活が送れなくなる認知症は、ご存じだと思います。発症のメカニズムはまだ解明できないのですが、原因の一つとして大脳皮質の萎縮が挙げられます。萎縮は脳の血流量低下が原因で起きます。大脳皮質の神経細胞は血液が十分に供給されない状態が長く続くと死滅する神経細胞が増え、ついには脳の萎縮を引き起こし、CTやMRIで見てもハッキリ分かるほどスカスカの状態になってしまいます。

先日、ある新聞に「運動すると脳の血流量が増加する」という実験結果が紹介されていました。私も病院

**馬場としみさんの
講演会を開催**

平成二十一年一月二十四日、前橋プラザ元氣21において「いきいきリハビリ会」代表馬場としみさんによる講演会を行いました。

冒頭、前橋在宅ケアネットワークの会齋藤浩理事長から「馬場さん信じてついていけば間違いない」とのご挨拶をいただいた後、講演会に入りました。



寄席の前後で脳血流量がどう変化するか測定しました。その結果、血流量は平均で八・二%増加しました。「たいへん面白かった」と感じた人の中には二十〜三十%増えた人も。ということは笑いには脳の血流量を増やす効果があつて、笑っていると記憶や感情も豊かになっているのでしょうか。忙しくて運動ができない方、認知症予防に笑ってください。』

ということですが。最後に先生の川柳がありました。「ぼけ予防 一度の大笑い」

食材の栄養講座

〜知って少しだけ健康に〜

深谷のねぎが、例年の倍近くに成長してしまつたとテレビで報じていました。「値段は半分近くに下がっているが、味や栄養素は変わらないので沢山食べてください」と生産者。というわけでねぎの栄養分について調べてみました。

★ねぎの健康効果

ねぎは、青い葉の部分の葉ねぎと、根の部分の根深ねぎでは栄養成分の含有量が若干差があり、葉ねぎの方

が太陽に当たって育つ分、栄養が豊富です。

ねぎに含まれる主な栄養成分には、カロチン・ビタミンB群・葉酸などのビタミン、カルシウム・鉄・カリウムなどのミネラルが挙げられます。

カロチンは、活性酸素の働きを抑制する作用により、ガンを予防。また免疫力を活性化し、風邪を予防する効果があります。

ビタミンCは、肌を若々しく保つ美容作用を持ち、葉酸はビタミンB12と協調して正常な赤血球を作り、成長を促進します。

カルシウムは、骨や歯を丈夫にする重要な成分で、骨粗しょう症予防に働き、鉄は貧血を予防し、カリウムは高血圧を防ぐ効果があります。また、ねぎ特有の辛み成分「アリシン」は、根深ねぎに多く含まれ、食欲を増し、胃のもたれを防ぐ消化促進作用や、体を温め、冷え性を防ぐ血行促進作用があります。

〔J-Mediatorからのメールマガジンより引用〕

事務局から
インフルエンザも下火になったようですよ。健康に注意して元気に過ごしましょう。

最初は「お知り合いゲーム」で、「海、山」、「旅館、ホテル」「自動車、列車」「和食、洋食」などのキーワードのうち自分の好きなほうに集り、それぞれがその言葉から連想されるものを発言し、最後に各々の好きなもの、嫌いなものと名前を述べました。こうして知り合いになると脳が安心して筋肉の柔軟性につながるとのことでした。



続いて、脳梗塞後の維持期リハビリになぜ体幹運動が良いのかを説明されました。体幹運動は水泳の北島選手やスケートの浅田真央さんが取り入れて成果を挙げているトレー

花粉症対策

お部屋掃除でノーマ花粉！

掃除の基本

花粉症時期の花粉対策には、室内の掃除もとても重要になってきます。この時期の掃除のポイントや正しい掃除機のかけ方を知っておきましょう。

室内に入り込んでしまった花粉を

掃除することはとても大事なことです。花粉を入り込ませないことも重要です。花粉はどうしても窓の隙間や、外出した際に着ていた洋服について室内に入ってくる。この時期は極力窓を開けないようにする、家に入る前に着ていた洋服全体にブラシをかける、室内では空気清浄機を使うなどして、花粉を室内に入り込ませない工夫をしましょう。

そして掃除をする際の基本ですが、一番気をつけたいのは「花粉を舞い上がらせないこと」。一度床から舞い上がった花粉は、床に落ちるまでに三十分から一時間かかります。ですから、いきなり掃除機をかけても花粉を空气中に舞い上がらせるだけで意味がありません。まずはシート式（シートは乾いているタイプを！）の使い捨てワイパーなどで一度床を拭いてから、掃除機をかけるといいでしょう。フローリングの床はもちろん、たたみの場合にも、先に使い捨てワイパーをかけることをおすすめします。

掃除機のかけ方

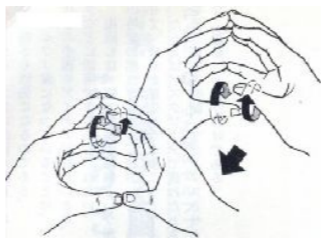
床の素材が何でできているかによ

指回し体操

二月十一日の上毛新聞に指回し体操の記事が載っていましたので紹介します。

あみ出したのは群馬パース大学の栗田昌裕教授（医学博士、薬学博士）。

指回しの解説です。両手の指先をふつくと合わせて、五本の指で半球の形を作ります。指は滑らかな曲線を描くように柔らかく曲げ、全体がきれいなドーム状になるようにします。ドーム状の形が崩れないように注意しながら、左右一本ずつの指を互いに回転させるのが「初歩の指回し」です。このとき「指同士が接触しない」ことをルールとします。このルールは重要です。「親指から小指までの五本の指についてそれぞれ二十回ずつ回す」ことを「一セット」と呼びます。一日に朝、昼、晩と、最低一セットずつ回してください。中指や薬指の回りにくさはいわば「頭のさびつき」を示しますが、練習で克服できます。



と書いてあったので事務局でもやってみました。二人とも中指と薬指はうまく出来ませんでした。特に薬指は難しいです。練習での克服には相応な期間が必要な気がしました。記事の続きです。指回しは単純に見えますが、さまざまな面で効果が表れます。

- ① 体調を改善し、健康を増進する
- ② 頭脳の発達を促し、ぼけを予防する
- ③ 仕事の効率が向上する
- ④ 情緒が安定化する
- ⑤ 身体が柔軟になる

などが主な効果です。「いつでも、どこでも、誰でもできて、道具も不要、費用も不要、場所も不要」という三拍子がそろった健康法となります。と先生が書いているとおりですので、早速やってみてはいかがでしょう。

**施設訪問
GENKI NEXT
(ゲンキネクスト) 川曲町**

今回はデイサービスの「GENKI NEXT(ゲンキネクスト) 川曲町」を訪問しました。



こちらはこの二月にリニューアルオープンしたばかりの、機能訓練に特化したデイサービス施設です。「介護にならない、頼らない」ための介護予防型三時間デイサービスが特色です。このため、受け入れているのは介護認

定が「要支援」または「要介護一、二」程度の方が主体とのこと。



利用者さんがほぼ自立できていること、また時間が三時間なので食事や入浴のサービスは提供していないとのこと。午前の部と午後の部で各十人ずつ受け入れています。

訪問した時、スタッフの皆さんは機能訓練の練習をしておりましたが、大きな声と明るい笑顔で挨拶してくださいました。施設を利用する上で大切なのはスタッフが気持ちよく接してくれるかどうかです。ここなら安心できると思えました。

また、足を暖めるための足岩盤浴や機能訓練のための運動器具などが整備されており単なるデイサービスとは一味違った施設になっています。



デイサービスの流れは、送迎→バイタルチェック→介護整体(低周波リム)、足岩盤浴、機能訓練(転倒予防等の運動)(順不同)→レクリエーション→バイタルチェック→送迎 という感じになります。

当会でも「いきいきリハビリ会」を行っています。介護認定を利用しなくても運動してみたいという方は一度お問い合わせになってみてはいか

がでしょうか。無料体験会も実施しているとのこと。

問い合わせ先電話番号
〇二七―二五一―八〇一八



住宅用火災警報器などの設置はお早めに！

住宅用火災警報器などの設置が義務付けられたことをご存知ですか。

新築住宅については、既に平成十八年六月一日から住宅用火災警報器などの設置が義務化されています。既存住宅については、各市町村条例により設置義務化の期日を決めることとなっており、群馬県内の市町村は全て平成二十年六月一日に設置義務化が決められました。

これから設置される方は、設置する場所をよく確認してから購入しましょう。例えば二階建てで二階に寝室がある場合、階段と寝室に設置