



豊田ほっとかん じゅわじゅわ通信

NO.187号

平成29年4月

豊田市温浴施設じゅわじゅわ

(TEL 36-3003) 発行

4月

花粉症ではない、花粉症ではないと自分に言い聞かせ、くしゃみをしながら春のこの時期を過ごす今日この頃、みなさんはいかがお過ごしですか？



大好評！！けやきワークスのパン

毎週金曜日午後1時より「けやきワークス」のパンを販売しています。限定80個で下の写真のパンが定番です。他にも日替わり商品があります。かわいいし、おいしいし、値段も手ごろだし、体を動かした後に一ついかがでしょうか？



ぶどうパン
¥100



メロンパン
¥100



コロネ
¥100



クリームパン
¥100



あんパン
¥100



こしあんパン
¥110

健康長寿の決め手は栄養にあり

健康長寿のために

不足しないよう気を付けたい栄養素

血管

- 必要な栄養素 / DHA、EPA
 - 例えばこんな食品 / さば、いわし、さんま
- ※ 進行した動脈硬化を治すのは難しいので、予防に取り組みたい

認知機能

- 必要な栄養素 / 抗酸化ビタミン(ビタミンA、C、E)、ポリフェノール
 - 例えばこんな食品 / トマト、スイカ、ブドウ、大豆、赤ワイン
- ※ アルコールは過剰摂取に注意。また、認知予防には、まず運動が大切

脳

- 必要な栄養素 / 糖質
 - 例えばこんな食品 / 白米、麺類、豆類
- ※ 砂糖のような単糖類ではなく、白米や穀類といった多糖類を意識的に摂る

胃腸

- 必要な栄養素 / 乳酸菌、食物繊維(乳酸菌により分解され短鎖脂肪酸ができる)
 - 例えばこんな食品 / 乳酸菌飲料、味噌、醤油、穀類、海藻
- ※ 甘、冷、辛、硬などの刺激物はよくない

筋肉

- 必要な栄養素 / タンパク質(BCAA、アルギニンを多く含むもの)
 - 例えばこんな食品 / 肉(特に鶏むね肉)、魚、卵、豆腐
- ※ 3食すべてに振り入れることが大切

骨

- 必要な栄養素 / カルシウム、マグネシウム、ビタミンD、ビタミンK
 - 例えばこんな食品 / 牛乳、ヨーグルト、チーズ、きのこ、納豆
- ※ 乳糖不耐症の人は、繰り返し牛乳を飲んでいくと改善されることが多い。ただし、高齢になるほど難しくなる

おしらせ

フリーマーケット開催日

4/26(水)

コグニサイズ

コグニサイズとは、「コグニステップ」といわれる「国立長寿医療研究センター」が開発した認知症予防体操で、cognition（認知）とexercise（運動）を組み合わせたトレーニング方法です。記憶の向上を目的とした頭を使う運動を目的としています。

やってみよう、コグニステップ

コグニステップは、コグニサイズの1種。左右の足を交互に踏み出すステップ運動と、3の倍数で拍手する課題を同時に行う。


運動(ステップ)



- ①で右足を横に踏み出す
- ②で右足を元に戻す
- ③で左足を横に踏み出す
- ④で左足を元に戻す
- ①～④を繰り返す

+

課題(拍手)




①②③④…と
数えながら

③の倍数の時に拍手する

●ステップ運動+3の倍数で拍手!

スタート

両足をそろえた状態からスタート!



その後も、
⑤右足を出す
⑥右足を戻し拍手、と続けていく

※図は、自分の足を上から見た時の状態を示す

拍手!

コグニサイズのここがポイント!

「運動をする」+「課題をする」。この2つを同時に行うデュアルタスクの効果を、国立長寿医療研究センターが検証した結果、記憶力の低下を防ぐ可能性のあることが実証された。