

# 楽しいシニアライフへの備え(7/17)

第2回橘いきいき講座は、おとしより総合研究所長の戸井田 楽桜 氏を講師に～暮らしの講座～「楽しいシニアライフへの備え」を題として、これからのシニアライフをどう楽しむかについて講義いただきました。

先生からは老人福祉や健康寿命を理解し認知症にならず楽しい老後を過ごせるよう、健康寿命や特別養護老人ホームの現状、認知症にならないための7ヶ条、脳活性化のための例題等について事例や具体的な体験を基にお話いただきました。

受講生は、楽しいシニアライフを送るためにも、誰もがなりやすい認知症は家族に迷惑がかかるため、そうならないよう普段から努力することが大事であることを、改めて認識しました。



認知症にならないための7ヶ条  
～将来に安心できる暮らしの準備は期せずして～

- 第1条 適度に身体を動かし良い睡眠も  
(認知症の発症リスクを低下させる。適度な運動は、1回15分程度が目安。良い睡眠をとる。)
- 第2条 毎日料理を作り楽しく食べる  
(食生活の改善は認知症の予防に効果的。)
- 第3条 地域の多くの人達と話をする  
(多くの人が出会うコミュニティに参加する。)
- 第4条 好きな事や趣味、興味を多く持つ  
(同じ内容の繰り返しはダメ。色々な事に興味を持つ。)
- 第5条 日記や手紙を書く、問題を解く  
(書くことで脳が活性化。問題を解くことで脳が活性化。)
- 第6条 バスや電車等で旅に出かける  
(見知らぬ所は脳が活性化。知らない場所や地域でも可。)
- 第7条 常に明るく笑い、片想いをする  
(笑いは脳活性化。ストレスを減らし、好奇心や意欲を持つ。)

◎これはほんの一部であり、この7ヶ条以外にも沢山あります。適度な運動や、バランスの良い栄養・食生活、脳の活性化を常に心がけることが大切と書かれます。認知症ではないかと心配な時は病院を受診して下さい。

