



しおかぜ だより 第5号

2019. 4.20

しおかぜの地域の元気へお手伝い ～2019 年度も引き続きよろしくお願いします～

紙面案内

- **特集** しおかぜ健康講座（中面）
- しおちゃんの認知症予防豆講座
- 地域行事のお知らせ
- 健康体操のご案内
- 下津井散歩（あちこちこのみちこのみち）

ご挨拶

今年から地域支援担当職員も一新し、専門職が中心のメンバーになりました。看護師・管理栄養士・社会福祉士・歯科衛生士などの専門職や地元下津井出身のメンバーなどで構成されています。それぞれの専門を生かして地域のために出来ること、ちょっと生活に役立つ情報などを紙面に伝えていきたいと思えます。ちなみに今年のしおかぜだより紙面については特養しおかぜ原浩文が担当させていただきます。こういったことが知りたい、困っていることがあることなど、紙面の内容以外にもご意見ご感想などございましたら、しおかぜ地域支援事業部までご連絡ください。

発行／社会福祉法人しおかぜ
〒711-0927 倉敷市下津井
1482 番地 18
TEL 086-470-4848
FAX 086-479-7675
<https://www.shiokaze-group.jp/>

しおちゃんの認知症予防豆講座

～今日から実行！買い物の時はできるだけ小銭を使う！～

今回は、日常生活の中で少し気をつけるだけで認知症予防につながることを紹介します。

買物編…スーパーのレジ、ホームセンターのレジ、買い物に行ってお金を払う機会は日常生活の中でよくあることです。

「合計で¥1,834です」と言われて財布をのぞいて見ると小銭もありお札もあります。



頭を使うポイントその①

「請求された金額をお札と小銭を組み合わせでお釣りが無いように払う（もちろん小銭で全部払っても良いです）」

頭を使うポイントその②

「お札で¥2,000払う場合のお釣りを頭で計算する。」

※レジが混雑しているとなつて後ろの方から「早くしてよ」みたいな態度や視線を感じてしまいますが逆にそんな雰囲気であせる場面でも、気持ちを抑えつつしっかり頭を使って支払いましょう！

それが脳トレにつながります！！

地域行事のお知らせ

イベント名	日時	場所
港町下津井・魚島フェスティバル	5月5日 9時15時から	むかし下津井回船問屋
下津井グラウンドゴルフ大会	5月中	下津井城址公園（予定）

健康体操のお知らせ

地域	日時	場所	サロン登録
○田之浦地区	毎週水曜日 14時から	田之浦いこいの家	あり
○下津井地区	毎週木曜日 14時から	まだかな会館	あり
○片原地区	第4日曜日 10時から	下津井公民館	
○古下津井地区	第1・3土曜日 13時半から 第2・4金曜日 10時から	古下津井公会堂	あり
○大室地区	第3水曜日 10時半から	大室公会堂	

皆さんぜひお越しください。また、町内で体操を始めたい場合にはしおかぜにご相談ください。

定期的に家から出て集まるのが大切です。

しおかぜ健康講座

下津井西地区社会福祉協議会の協力のもと、大島地区から吹上地区までの西地区の方を対象に認知症予防と、転倒予防をテーマとした体操や講座などを行いました。その中から2つ紹介します。

簡単なけど難しい？ 考えながら体を動かす 全身脳下し！

①右手を前にパーで広げ、左手をグーにしながら手前に引きます。

②次に左手を前にパーで広げ、右手をグーにしながら手前に引きます。

③これを「右」「左」と声を出しながら交互に手を入れ替えます。

※グーパーに慣れてきたら「チョキ」を混ぜて前の手がチョキ、後ろの手がパーなどとしてみてください。

ポイントは何かを「しながら」行うことです。



認知症予防の 食生活とは？

みなさんテレビなどでご存知かもしれませんが、DHAという成分とEPAという成分についてアルツハイマー型認知症に効果があるといわれています。この成分は青魚に多く含まれており、特にサバには両方の成分がたくさん含まれています。油にも効果のある成分が含まれています。特にエゴマ油やアマニ油には含まれる量が多いとされています。

色の濃い野菜の緑黄色野菜も効果的です。1日の食べる量の目安は緑黄色野菜が120g・その他の野菜が230g程度必要です。おおよそ野菜ばかり350gは多いと感じますが、火にかけることで水分が出て小さくなり食べやすくなります。

ま	ご	わ	や	さ	し	い
豆	ゴマ	わかめ	野菜	魚	椎茸	イモ
大豆、あずき などの豆類	ゴマ、ナッツ、 クルミ、アーモンド	わかめ、コンブ、 海苔などの海藻類	野菜、根菜	魚（特に小型の青魚）	椎茸、しめじ などのキノコ類	里芋、じゃがいも、 さつまいもなどの芋類

マメ類・コマ（雑穀）類・わかめ等海藻類・野菜類・魚・シイタケ（きのこ類）・イモ類を全て取り入れられるようなメニューが理想的です。これらは食材の頭文字をとって「まごわやさしい」と覚えてください。

下津井散歩

あのみちこのみちこのみち

同じ下津井でも大島から大室まで車の通らないような路地裏の風景を紹介します。下津井らしさを感じられる路地は変わらない風景を残しています。

今回は大島地区を歩いてみました。車を止めると近くの方から声をかけていただきました。話を聞くと以前デイサービスしおかぜをご利用されていた方で元気にしていると伝えてほしいとのことでした。

大宝寺のあたりから上にと歩いていき、途中でびらりと道を曲がって道なりに進むと、なぜか先ほどのところへと戻ってくる不思議。

高速道路の下をくぐり田之浦の上の歩道橋にてUターン。帰りは別の道を探しながら下ったところであちこちに井戸があるのを見つけました。最後には行って見たかった久須美のお大師様へ手を合わせ散歩を終えました。



さて、写真はどこでしょう？
答えは下へ

①大宝寺下 ②高速道路下 ③海神社 ④石の塔田之浦側歩道橋
⑤大島2丁目 ⑥大島2丁目 ⑦風の道 ⑧久須美大師参道