



使わないと衰える「頭」と「体」あなたは大丈夫ですか

日本老年学会は65歳以上の高齢者の身体、知的機能や健康状態についての分析結果を発表し、「現在の高齢者は10年～20年前に比べて、5～10歳は若返っていると想定される」と評価。高齢者の健康状態は個人差が大きい「高齢者が就労やボランティア活動などに参加できる社会を創ることが今後の超高齢社会を活力あるものにするために大切だ」との声明を出しました。

あなたは周りの人から「いつも同じことを聞くなど物忘れがあるといわれますか？」

脳は20歳位からちぢんで軽くなります。それにつれて神経細胞も減り記憶力も悪くなるので、以前と比べると人の名前や最近のことを思い出しにくくなります。

一般的にみると特に低下するのは記号や数についての感覚で、一般的な知識力や理解力、また言葉を理解する力、経験や知識をもとにして判断する能力等は年をとってもそれほど衰えないと言われています。

新しいことに好奇心を持ちつづけ、気持ちを柔軟に保つようにすることが何より大切です。

「この1年間に転んだことがありますか」「転倒に対する不安は大きいですか」

年齢とともに、五感の衰えと神経の反応が鈍くなります。つまり何か起こったとき、それに対する体の反応が遅れ、ついていけなくなってしまうのです。それに加え、平衡感覚を司る小脳の機能も50歳で20歳のときの40%まで下がっているのでバランスが悪くなっています。

ちょっとしたことでも転びやすいので注意が必要です。(環境整備や体力づくりで備えましょう)

階段の昇降や椅子からの立ち上がり支えが必要ですか？

加齢に伴い筋肉や腱はちぢんで弱くなり、伸びが悪くなります。運動に使われる太ももの全面やふくらはぎの衰えには注意が必要です。

女性は年齢とともに骨量が減り、骨密度も低くなります。そのため転倒時など骨折も多くなります。

関節は20歳くらいから老化が始まり軟骨がすり減って、硬くなります。

運動機能低下防止のためにも週3回30分位の運動を心がけたいですね。



老化は努力で防げます。みんな

そろって元気に暮らしましょう！



実りの秋。秋の野菜は体にやさしく 夏の疲れた胃や腸の調子を整えてくれます



秋野菜の健康に対する効果を調べてみました

なす



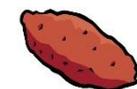
概要: 淡白な味でクセがなく油との相性がよい。味もしみこみやすく、加熱すると食感がなめらかになり、天ぷらやおひたしなど日本料理によく合う食材。
色: 白、緑、紫とバラエティー豊か
形: 丸型、長型などいろいろ
時期: 夏～秋
栄養: ポリフェノール、カリウム
効能: 抗酸化作用、眼精疲労予防、がん予防
体を冷やす作用、低カロリーなのでダイエットに良い

日本には、昔から“なす”にまつわることわざや言い習わしがいくつかあります。よく耳にすることわざで、『秋茄子は嫁に食わずな』と言うものがありますが、この解釈には

- ① 秋茄子が嫁に食わずには勿体ない位美味しいから
- ② なすには身体を冷やす効果があるから嫁の身体を思えばこそ冷やさないように食べさせるな

両極ありますが、いずれにせよ秋茄子が美味しいからこそ生まれたことわざなのでしょう。

さつまいも



概要: 焼き芋や天ぷら、スイートポテトなど色々な調理法が楽しめて、ホクホクと甘くて美味しいサツマイモ。食物繊維により、腸の調子を整えてくれるのも魅力。
色: 切り口が淡黄色、濃黄色、白、オレンジ紫など
形: 形や太さが違う多くの種類がある
時期: 秋～冬
栄養: 食物繊維、ビタミンB1、C、E、カリウム
効能: 便秘解消、がん予防、風邪の予防

10月13日は「サツマイモの日」なのは、ご存知でしょうか？

「栗(九里)より(四里)うまい十三里(9+4=13)」ということわざがあります。この「十三里」とはサツマイモの異名で、江戸から十三里(約52km)離れた所にある川越のサツマイモがおいしかったことから生まれた言葉です。

みなさんは、どこのサツマイモがお好きですか？

