いきいき脳活！！通信

神無月
第1号

神無月

神がいなくなる！？

厳しかった残暑もようやく終わり、本格的に秋めいてきましたね。10月は旧暦で「神無月（かんなづき）」と呼ばれています。毎年10月になると全国の神々が、島根県の出雲大社へ会議に出ていなくなってしまうことから、「神無月」と呼ばれるようになったとされています。反対に神様がたくさんいらっしゃる出雲の国では、「神在月（かみありづき）」と呼ばれるそうですよ。

カルシウム
足りてますか?

あさひ病院管理栄養士からの

お便り

カルシウムのお話

カルシウムは体内にもっとも多く存在するミネラルで、99%は骨や歯の中に貯蔵されていて体の骨や歯を作っています。残りの１%は血液や細胞に存在し、血液を固めたり、筋肉を動かしたり、神経の伝達をしたりとカルシウムの働きはたくさんあります。この働くカルシウムは生命維持にとっても重要であるため、血液中のカルシウム濃度は一定に保たれています。長期に渡りカルシウムの摂取量や吸収量が減ると、骨を作るより骨を壊すほうが多くなり、骨がスカスカになった状態(骨粗鬆症)になってしまいます。骨粗鬆症にならないためにも、カルシウムを毎日摂取しましょう！

コップ1杯
220mg

1丁
280mg

小鉢1杯(葉)
75mg

何を食べたらいいの？

カルシウムは**男性で1日750mg（75歳以上は700mg）以上、女性は1日650mg（75歳以上は600mg）以上**摂取する必要があります。カルシウムは**乳・乳製品、魚介類、大豆製品、葉物野菜、藻類などに多く含まれます**が、身体に取り込まれやすい順に並べると**1位牛乳、2位小魚、3位野菜**となっています。毎日の食事にヨーグルトやチーズをプラスしてみたり、献立に迷ったらカルシウムの多い食材を選ぶようにするなどして、１日に必要なカルシウム量を摂取できるようにしましょう。また、かぶの葉や大根の葉にはカルシウムが多く含まれているので、捨てずに食べてください♪

＼スポーツの秋には！／

Let's ウォーキング！

ウォーキングで認知症予防！？

高齢者では、「寝たきりになると認知症になりやすい」といいます。その逆に「良く歩くと認知症になりにくい」ことが最近の研究によって分かってきました。たとえば、70～80代女性の認知機能テストの成績と日頃の運動習慣の関係を調べた研究によると、少なくとも1週間に90分（1日あたり15分程度）歩く人は、週に40分未満の人より認知機能が良いことがわかっています。「ウォーキング」により、息がはずみ、うっすらと汗をかくような有酸素運動が、血流の循環を促進し、脳内の血流が良くなることで脳が活性化され、認知症の予防に繋がるのです。

ウォーキングのポイント

誰もが手軽に始められるのが「ウォーキング」の利点ですが、認知症予防を目的に行う場合、「毎日ひたすらたくさん歩けばいい」というわけではありません。普段の掃除や料理などの家事で行っている身体活動での「生活歩行」に加え、**「ウォーキング」を1日15～30分（週2～3回程度）」で実施することが良い**とされています。
また、「遅い」「普通」「速い」の３段階では、**「普通」の速さで、血圧があまり上がらない程度に、無理せずゆっくり歩く**ことが脳の血流を増加させます。歩くという運動ができない場合でも、皮膚や筋肉、関節に刺激を与えることで同様の効果が得られるとも言われています。関節の曲げ伸ばしや、皮膚をさすったりすることも脳内の血流の活性化に繋がるのです。

目的をもって楽しく歩こう

“外出は認知症予防の一番の処方箋”とも言われており、ただ単に「歩く」のではなく、人と関わり、楽しみながら歩くこと、またボランティアや地域活動への参加など**「目的を持って歩く」ことが認知症予防に繋がる**と言われています。
例えば、地域の隠れた名店探しや名所巡り、犬の散歩、ご近所への挨拶や誰かとおしゃべりをしたり、買い物、散策などなど…「社会参加のきっかけ」になることも目的となります。「社会参加」そのものに認知機能の低下を予防する効果があることに加え、ウォーキングに社会参加という目的を持つことで、ウォーキングの習慣化にも繋がっていきます。

★1日15～30分(週2～3回程度）★目的を持って歩こう！
★普通のスピードでゆっくりと　★コロナ対策も忘れずに

あさひ病院　認知症疾患医療センター　リハビリテーション科　メールアドレス：asahireha592@gmail.com