



おにぎり通信

2016年3月12日(土曜) 四ツ谷おにぎり仲間

こんにちは！私たちは毎週土曜日に、四ツ谷周辺と銀座、日比谷公園、東京駅周辺で生活されている方々を訪問しているボランティアグループです。

いきなりですが、問題です。少し昔のことについての「思い出し」クイズです。答えと、何故クイズなのかは、裏面をご覧ください。

- 1977年に発生した「ダッカ日航機ハイジャック事件」で「一人の命は地球より重い」と述べ、身代金の支払いに応じた日本の首相の名前は？
- 坂本九が歌った「上を向いて歩こう」。海外での曲名は「〇〇〇〇」。
- 「タケダの〇〇〇〇〇」で有名になったオレンジの果汁入りジュースの名前は？お米屋さんで売っていました。
- 息子・大五郎と旅をする刺客を描いた時代劇の題名は？
- 1950～60年代に若い女性が結婚相手の条件として使っていた言葉。「家付き、カー付き、〇〇抜き」。

☆2月29日(月) 福祉行動報告

どなたもお見えになりませんでした。

☆3月26日(土)の訪問と28日(月)の福祉行動はお休みです。

次回の福祉行動:3月14日(月)

東京駅丸の内北口地下に朝8時30分までに集合してください。

喫煙所横、コンビニの並びの赤富士の絵のところに「おにぎり通信」を持った者が待機しますので、声をかけてください。

病気やケガの治療を希望される方や体を休めたい方と一緒に「福祉事務所」や「聖イグナチオ生活相談室」まで同行します。

福祉行動は原則、毎週月曜日に行います。福祉行動は、参加される方が、ご自身の希望をご自身の言葉でハッキリと福祉事務所に伝えることで成り立ちます。

最寄の福祉事務所と生活相談室

中央区福祉事務所...中央区築地 1-1-1 中央区役所4階

千代田区福祉事務所...千代田区九段南1-2-1 3階

聖イグナチオ生活相談室...千代田区麴町6-5-1

【認知症】

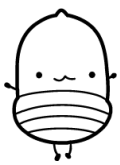
認知症は、以前は痴呆症、あるいは呆け老人とも呼ばれていて、高齢者の10人に1人はみられる病気です。認知症になると、物忘れにより日常生活や社会生活に支障が出てきて、それが元に戻らない状態になります。誰でも年をとると脳が衰えて、人や物の名前がすぐには出てこなくなったりしますが、認知症はこうした単なる老化とは異なる「病気」です。

認知症の原因で多いのがアルツハイマー病です。アルツハイマー病は、脳に老人斑（βアミロイド）と呼ばれるたんぱく質が長年にわたって徐々に溜まっていくことで脳の細胞が死滅して引き起こされます。アルツハイマー病は、遺伝によるところもありますが、良くない生活習慣によるところも大いにあることから、認知症は、「生活習慣病の終着駅」とも呼ばれ、逆に生活習慣を改善すれば、予防したり、発症を遅らせたりすることも可能です。

良い生活習慣の柱は、飲食・運動・脳の活性化です。脂っこいものや甘いものの摂り過ぎは避け、汗ばむぐらいの速さでの散歩などの運動を習慣にします。運動は、余分な脂肪が付くのを防ぐだけでなく、脳の血の流れを良くして脳細胞を刺激し、認知症が進むのを遅らせます。お酒は適量（日本酒1合、ビール大瓶1本程度）であれば、血の流れを良くし、ストレスを取り除き、人とのつながりの潤滑油になるので、むしろ脳に良いようです。脳の活性化に一番良いのは、人との交流です。新しい人と出会ったり、一緒に喜怒哀楽を出すことで脳は活発に動きます。怒り・哀しみといったマイナスの感情より、喜ぶ・楽しむといったプラスの感情の方が脳に良い影響を与えます。将棋や碁などのゲームや、パズル、読書なども脳を刺激して認知症の予防につながります。一人でやるよりも、何人かで競い合うとより効果的です。

表面にあった「思い出し」のクイズは、記憶を呼び起こすことで脳細胞同士をつなげて脳の働きを保ち、認知症を防ぐことに役立ってくれます。人や物の名前がなかなか出てこない時、思い出すまで頑張ってみるのもいいと思います。

【答え】1.福田赳夫、2.スキヤキ、3.ブラッシー、4.子連れ狼、5.ババ（婆）



おにぎりを包んでいるラップや読み終わった通信は放置せず、ゴミ箱に入れるなど、片付けにご協力をお願いいたします。おにぎりは必ずその日のうちにお召し上り下さい。また、お1人1個でお願いします。

よつや なかま れんらくさき
四ツ谷おにぎり仲間 連絡先：080-7795-8535