



おにぎり通信

2018年6月9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、銀座・日比谷公園、茅場町、日本橋、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。

明日、6月10日は国立西洋美術館が開館した日です。1959(昭和34)年のことです。川崎造船所社長を務めた実業家、松方幸次郎氏が戦前、ヨーロッパで収集した絵画、彫刻のコレクションを戦後、フランス政府が返還。この松方コレクションを展示する専用美術館として国立西洋美術館が建設されました。本館の基本設計には著名建築家のル・コルビュジエがあたり、2016年7月、世界文化遺産に登録されました。



※5月28日(月) 福祉行動報告 1名参加されました。

Aさん(50代)足の痛みと腫れのため、

千代田福祉事務所から病院に行きました。生活保護の申請もされました。

次回の福祉行動：6月11日(月)

東京駅丸の内南口地下に朝8時30分までに集合してください。

車輪の前に「おにぎり通信」を持った者が待機していますので、声をおかけください。

病院に行きたい方や、体を休めたい方と一緒に福祉事務所まで、ボランティアが同行いたします。

福祉行動は原則として毎週月曜日に行います。

福祉行動は参加されるそれぞれの方が、ご自身の希望をご自身の言葉でハッキリと伝えることにより成り立ちます。

最寄の福祉事務所ほか

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

【メタボ対策で認知症予防】

アルツハイマー型の認知症予防にメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）対策が効果的と考える専門医が増えているそうです。メタボリックシンドロームの人は、認知症を引き起こす原因物質を排出する機能が低下し、認知症のリスクが高まると考えられるからです。

アルツハイマー型の認知症を引き起こす原因物質は、認知症発症の15～20年前から体内に蓄積されると考えられていますので、メタボリックシンドローム対策も40～50代から始めた方が効果的という考え方も出ているようです。専門医がメタボリックシンドローム対策として勧めているのは①高血圧、高血糖、脂質異常症の治療②1日30分程度の有酸素運動③バランスの取れた食事—の3つです。

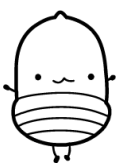
メタボリックシンドロームがもたらす高血圧、高血糖、脂質異常症を治療するのはもちろんですが、ここでは治療と並んで重要とされる有酸素運動とバランスの取れた食事について解説します。

有酸素運動は、長時間、続けることができる軽度な運動のことです。ウォーキングやジョギング、サイクリングが代表的で、短距離走のような無酸素運動と異なり、体内の糖質や脂肪を消費するとされています。

ウォーキングの場合、歩く速度がゆっくり過ぎたり、過度に立ち止まったりしては負荷が軽すぎて運動になりません。いつもより大きな歩幅で早歩きすることで、血液循環を効率的にし、平常時の心拍数を下げる有酸素運動になるそうです。

食事はメニューに偏りがないことがポイントですが、悪玉コレステロールや中性脂肪を減らす脂肪酸、DHA（ドコサヘキサエン酸）を多く含む魚料理を多く食べた方が良いでしょう。

長生きしても認知症になったり、寝たきりになったりしては暮らしを楽しむことが難しくなります。日々の運動や適切な食事での認知症予防に努めてみてはいかがでしょうか？



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に、ゴミ箱に入れるなどして片付けにご協力をお願いいたします。

おにぎりはかならずその日のうちにお召し上がり下さい。

受け取るのは、1人1個でお願いいたします。

四ツ谷おにぎり仲間 連絡先: 080-7795-8535