

いなほ三二通信

No. 88 2017年4月1日発行

編集：発行 七里地区社会福祉協議会

さいたま市見沼区大谷 2022-1 (敬寿園七里ホーム内)

生活習慣を見直し認知症リスクを下げよう!

春の日差しがふりそそぐ好い季節になりました。外に出て身体を動かしてみたいですか？
新しい年度になり、健康診断を受けてご自身の健康状態をチェックしてみましょう。

糖尿病の人は、健康な人と比べてアルツハイマー病になるリスクが2.1倍高い。高血圧はアルツハイマー病とは関連がみつからないが、脳血管性認知症では発症リスクが高い。65～79歳で4.5～5.6倍、50～64歳では6.0～10.1倍。中年期から老年期までたばこを吸い続けている人は、吸っていない人と比べてアルツハイマー病は2.0倍、脳血管性認知症は2.9倍なりやすいという研究結果も出ています。

リスクの減少が期待されるのは、食事では大豆・大豆製品や野菜（緑黄色・淡色）、海藻類が多めの和食（塩分は控えめ）に、牛乳・乳製品を加えること。30分以上、軽く息があがる程度の運動を週3日以上すると、アルツハイマー病のリスクが減ると言われています。

生活習慣病を予防し、バランスのよい食事、適度な運動を心がけることで、認知症の発症リスクは減らすことができ、進行も遅らせられるかもしれません。

認知症になるリスクを高めるもの・・・糖尿病（特に食後高血糖）、高血圧、喫煙
// リスクを下げるもの・・・運動・野菜豊富な和食 + 乳製品

オレンジカフェ『縁がわ』

一認知症カフェ開設一

日時 平成29年4月27日(木) 14:30～16:30
(5月より毎月第2土曜日)

場所 敬寿園七里ホーム 多目的スペース

目的 認知症について知りたい方・心配な方・お世話をしている方など、お茶を飲みながら相談や情報交換しませんか。

内容 脳トレ体操・ピアノ鑑賞・合唱・交流 など

参加費 お一人 100円(茶菓代)

主催 七里地区社会福祉協議会および見沼区東部圏域地域包括支援センター

協力 埼玉県作業療法士会

問合せ先 七里地区社会福祉協議会または見沼区東部圏域地域包括支援センター

☎ 681-6614

4月の行事予定

日	曜日	行事
5	水	ウォーキング
7	金	会計監査
11	火	歌声サロン①
13	木	うんどうサロンⅡ
		総務部会
20	木	うんどうサロンⅠ
22	土	園芸サロン
26	水	子育てサロン
		歌声サロン②
27	木	オレンジカフェ『縁がわ』
30	日	理事会

お申し込み・お問い合わせは

七里地区社会福祉協議会事務所まで 687-9997

平日13時～18時

新会食ボランティア募集中

4月事業のお知らせ

子育てサロン「つくしんぼ」(ご参加をお待ちしています。)

日時：4月26日(水) 10時～11時30分

場所：七里コミュニティセンター 第2集会室・和室

内容：親子遊び・絵本の読み聞かせ・情報交換・交流 など

持ち物：飲み物 保育コーディネーターによる子育て相談あり

対象者：0歳から就学前の親子(自由参加)



園芸サロン 浮間公園サクラソウの観賞会(事前申し込みが必要です。)

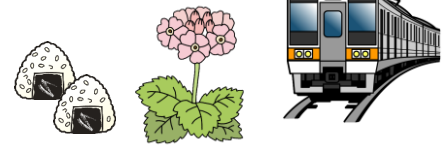
日時：4月22日(土) 大宮駅コンコース 『まめの木』 9時集合

場所：浮間公園

内容：サクラソウの観賞・公園内の木々の観察・交流

持ち物：筆記用具、お弁当、飲み物、敷物、雨具

参加費：実費(交通費 440円)

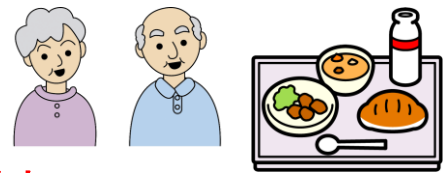


ふれあい会食サービス(登録者のみ) 事業調整中

日時：(仮) 4月28日(金) 11時～13時

会場：(仮) 七里公民館 レクホール

対象者：70歳以上の単身者



※ 現在、会食事業のあり方について検討しております。

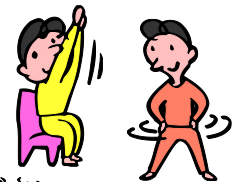
ふれあいうんどうサロンⅠ(現在キャンセル待ちの状況です。)

日時：4月20日(木) 13時～15時

場所：七里公民館 レクホール

内容：ストレッチ体操・脳トレゲーム・健康講座(介護保険制度)

持ち物：タオル・飲み物・運動シューズ、運動のできる服装でお越しください。



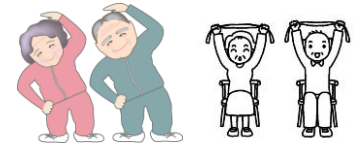
ふれあいうんどうサロンⅡ(事前申し込みが必要です。)

日時：4月13日(木) 10時～12時

場所：七里コミュニティセンター 多目的ホール

内容：ストレッチ体操・脳トレゲーム

持ち物：タオル・飲み物・運動シューズ、運動のできる服装でお越しください。



ふれあい歌声サロン①(童謡・唱歌を仲間と歌おう!)

日時：4月11日(火) 13時～15時

場所：七里公民館 レクホール

持ち物：飲み物 ※ 現在キャンセル待ちの状況です。

参加ご希望の方は地区社協事務所へ事前にご連絡ください。



ふれあい歌声サロン②(世界の名曲を歌おう!)

日時：4月26日(水) 14時～16時

場所：七里コミュニティセンター 多目的ホール

持ち物：飲み物 ※ ご参加をお待ちしています。



ふれあいうオーキング ～見沼たんぼ片柳コース～

日時：4月5日(水) 9時～15時 七里公民館玄関前9時集合

霧雨程度の場合は決行 大雨の場合は中止

コース：七里公民館～萬年寺と見沼たんぼ 約8km強

持ち物：お弁当、飲み物、敷物、帽子



問い合わせ先：七里地区社会福祉協議会

電話・FAX 048(687)9997 平日13時～18時

※「長寿応援制度」の手帳をお持ちの方はご持参ください。

皆様のご参加をお待ちしています。

