

すこやか エイジング

Vol.16

新しい体験で認知症予防

新しい体験でドキドキ、ワクワクしませんか。

普段、自分がしないようなことをすると、脳は機能をフル回転。これまでの知識や経験を総動員して、その体験を楽しもうとします。生活に変化や刺激をもたらすことで、前向きな気持ちになるだけでなく、認知症予防効果があるといわれています。

健康な体で毎日生き生きと暮らすために。日常生活に取り入れやすい健康づくりのポイントを紹介します。

※すこやかエイジング講座にも参加しましょう
(23・27ページに関連記事)

問 長寿介護課
TEL674-7881

今月のガイド

長寿介護課・保健師
梶田真央さん

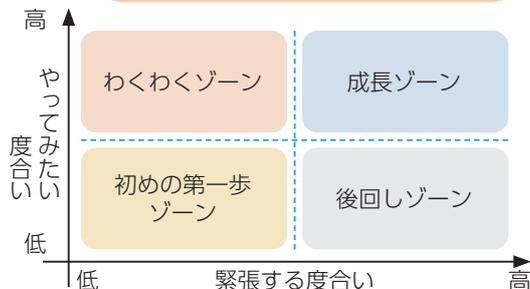
すこやかエイジング講座上級を担当。平均寿命が80歳を超える今、長い人生を充実したものにするポイントをお伝えしています。



あなたの「新しい」を探してみよう

やってみたい度合いと緊張する度合いで新しい体験を分類してみよう(右表)。やってみたいことを最優先にするのもいいけれど、「緊張するなあ」と思う人は、「初めの第一歩ゾーン」からスタートするのがお勧め。

頭の中を整理することで、自分が何から始めるとぴったりなのか見つけられます。



Let's try 1

すこやかテラスは「新しい」がいっぱい

市内に5カ所あるすこやかテラスは、市内在住の60歳以上が使える無料の施設です。健康増進や教養の充実を目的にさまざまなイベントが開催。身近な場所に新しいを探しに出掛けよう(ID 076438)。

鑑賞する

懐かしのあの映画はもちろん、寄席や和太鼓、三味線まで。毎月さまざまな鑑賞会が開かれています。見て、聴いて、感じて、新しい刺激を脳にプラスしませんか。



参加する

サークル活動や講座も充実。大人気のカラオケや体操のほか、染め物や手芸講座も。手先を動かし普段と違った感覚で脳を鍛えます。また、参加者同士が自然に交流することで新しい仲間の輪も広がります。



※鑑賞会や活動内容は各施設で異なります

Let's try 2

「新しい」味で脳を活性化

いつもと違う味は慣れ親しまない分、あなたの味覚や脳が刺激されます。家でもできる簡単な方法として、ワサビやレモン、カレー粉などを普段の調理に加えてみることもお勧め。塩分に頼らないスパイスでの味付けは減塩にもなり、脳だけでなく体にも良い試みです。



Let's try 3

スマホで「新しい」を始める

家の外に出かけなくても、スマホやタブレットで「新しい」は始められます。オンラインで趣味の講座に参加したり、遠く離れた家族や友人とつながったり。スマホで新しい体験の幅が広がります。市では、自宅にいながらオンラインで体操ができる教室を開催しています。毎回約100人が体操を楽しんでいますよ(ID 074271)。

