



いきいきかわら版仙台支部 第18号

立秋、処暑も過ぎて、暦の上では秋になっておりますが、今年も暑も厳しく、各地での台風の災害や突発的な豪雨も起こり、益々、日本が亜熱帯化しているように思われます。そんな宮城にも間もなく、白露が訪れます(9月8日)。草に降りた露が白く光って見える頃で朝夕の涼しさが際立つてくる季節です。実際、朝夕はすでに涼しい日も多くなっております。

皆様におかれましても、服装にご留意頂き、風邪などひかぬ様お気を付けください。



シナプソロジーとは

今回は、話題のシナプソロジーについて少しお話しさせて頂きます。シナプソロジーとは、楽しく「脳を」活性化させて、認知機能の低下を予防するプログラムです。「二つのことを同時に行う」「左右で違う動きをする」といった、普段慣れない動きをすることによって脳を適度に混乱させ、認知機能の低下を予防します。

笑顔やコミュニケーションが生まれ、飽きることなく、楽しく続けられるのが特徴です。デイサービスなどではジャンケンで遊ぶよりも方がよく見受けられます。

相手が出したジャンケンに自分が勝つのではなく、負ける種類を出す。

またはグーが100、チョキが200、パーが500と決めて、お互いが出した種類の合計を口に出すゲームなどが、これにあたります。

その効果は、

- ① 注意機能の向上
 - ② 判断機能(判断力)の向上
 - ③ 認知機能(記憶力・思考力・言語能力など)の向上
 - ④ 手先の器用さの向上
 - ⑤ 抑うつ感、倦怠感の低下等々様々な効果が報告されております。
- 機会がありましたら、一度、このよ
うなエクサイズにご参加下さい。



シニア福祉アドバイザー 潔のワンポイント講座

仙台支部も加盟している(一社)シルバーパートナーズの中から、今回ご紹介させて頂く会社は全国的にも有名な大黒屋です。

このような、大手もシルバーパートナーズに加盟して、皆様のお困りごとに対応させて頂いております。自宅にあるものを整理したいとお考えの方でも最近では「詐欺まがい」の会社が多くあり、頼みたくても頼めないという方がいらつしやいました。是非、いきいきつながる会へご相談下さい。

弊会スタッフ同行の上で、皆様のご相談に対応させて頂きます。



出張鑑定・遺品鑑定



大黒屋 一番町・クリスロード・南仙台
櫻井 鉄矢

【ひとこと】

テレビ、雑誌でおなじみの大黒屋です。お電話一本かたん鑑定 出張鑑定はクリーニングオフが使えます。財産、遺産の鑑定もお気軽にご相談ください。

専門 出張鑑定
形見分け・遺品・空き家鑑定

住所	〒980-0811 仙台市青葉区一番町4丁目2-10 仙台東映プラザBLDG.1階 ※デイズニーストア横と同じビル
電話番号	022-722-3951
FAX	022-722-3952
定休日	年中無休
受付時間	10:30~19:30
対応エリア	宮城県内全域
URL	http://standard.navitime.biz/daikokuya/

問題解決！宮城のプロ集団！

多数の企業が参加しております。



仙台支部からのお知らせ

2019年10月より消費税の引き上げが実施予定されております。弊会でも10月より月会費及び生活支援費用等へ消費税増税対応とさせて頂きます事、何卒、ご了承の程、お願い申し上げます。

【かわら版の発送について】

従来、かわら版は月中に皆様へお届けしておりましたが、みやぎシルバーネットの発行日(毎月25日前後)に合わせて、一緒にお届けさせて頂きますので、宜しくお願致します。

快眠は生活習慣から

眠りについての3回目です。

前号の点に気を付けて寝つきが良くなっても、シニアが熟睡感を得るのはなかなか難しい。それは、年を取ると、長時間の睡眠を必要としない体に変わってくるからだ。「高齢者の方は5時間眠れたら十分という事知ってほしい」という事です。

シニアでよくあるのが、夕食後に眠気を感じて午後7時に就寝したら、深夜1時に目が覚めてしまいい、「朝まで眠れなかった」と悩むといったケースだが、「6時間も眠ったら、もう眠れないなくて当然。こうした不眠は生活サイクル自体を改善する必要があります」と指摘する。



次号(続く)

平成31年3月28日河北新報より