

健康長寿のまちづくり

認知症予防に効果があると注目される運動

③デュアルタスク編

2つのことを同時に行う「ながら作業」のことをデュアルタスクといいます。たとえば、「洗濯物を畳みながらテレビを見る」こともデュアルタスクのひとつです。「洗濯物を畳む」、「テレビの内容をきちんと理解する」といった、2つのことを同時進行できることが重要です。デュアルタスクで活性化されるのは、運動を行う機能や意思決定をつかさどる脳の最高中枢である前頭葉です。前頭葉が損傷を受けて血流が不足すると、状況を判断する機能が低下します。認知症を調べる検査によると、脳のいろいろな場所で血流の低下が発見されています。血流量が少なくなると、脳の機能も低下することが分かっているそうです。デュアルタスクは同時に2つのことを行うため、脳の血流量を上げ、脳に良い影響を与えるといわれています。

デュアルタスクは、日常生活に絡ませて簡単にできます。ただトレーニングをするよりも楽しく認知症予防ができるので、ぜひ実践してください。

●問い合わせ先 長寿福祉課 地域包括支援センター(げんきの杜内) TEL 84-7322(内線431)

日常生活で簡単にできるデュアルタスクについてご紹介します

①ひとりじゃんけん

ひとりで右手と左手でじゃんけんをして、必ず右手が勝つようにします。手を動かす動作と、じゃんけんに勝つことを考えるトレーニングです。

②足踏みしながら手を挙げる

足踏みをしながら、言われた方とは逆の手を挙げます。「右手」と言われたら「左手」を、「左手」と言われたら「右手」を挙げます。

③洗身しながら会った人の名前を思い出す

お風呂に入って洗身するとき、今日1日、会った人の名前を思い出しながら挙げていきます。会った人が少ない場合は、テレビで見た人の名前でも良いです。

④歯磨きをしながら足踏みをする

ブラッシングのリズムに合わせて足踏みをします。このとき、背筋を伸ばして真っすぐ立つことが大切です。1、2歩目は軽く、3歩目でひざをゆっくり高く上げ、全体で4拍子のリズムを刻むようにしてください。

⑤買い物をしながら足し算

スーパーやコンビニで買い物をするたび、商品の値段を足し算します。献立を考えたり、家のストックを思い出ししたりすることに惑わされないことがポイントです。

※注意:転倒などの事故には十分注意をお願いします。1つことに夢中にならないようにしてください。



保健師だより

私たちの健康に大きくかかわる酵素

酵素は私たちの体の中で大活躍している物質です。食べ物から摂った栄養素も酵素がなければ働くことができません。体内にある酵素は、代謝酵素と消化酵素に分けられます。

代謝酵素は体の各臓器にあって、エネルギーを作り出したり細胞を再生したり、遺伝子の修復を行ったりしています。まさに私たちが生きるための働きをしています。

消化酵素は栄養素が消化されるときにはなくてはならないもので、たんぱく質、脂質、炭水化物(糖質)は様々な消化酵素によって消化され、体内に吸収されます。代表的なものにたんぱく質を消化するプロテアーゼ、脂質を消化するリパーゼ、糖質を消化するアミラーゼがあります。

食品の酵素は生ものに多く存在します。酵素は加熱することで死んでしまい、元に戻ることはありません。酵素を手軽にとるには野菜や果物のジュースがおすすですが、酵素は摩擦にも弱いので低速ジュースで作りすぐに飲むのがよいとされています。また、味噌、納豆、ヨーグルトなどの発酵食品も酵素を多く含みます。大切なのは、酵素だけがよいのではなく、それぞれの食品に含まれる栄養素と一緒にとることで健康に良い影響を及ぼすということです。

●問い合わせ先 子ども未来課 町民健康係 TEL 72-3127(内線223)



こうげの野草ワークショップ

「ハーブ王子の野草観察会(ビギナー編)」参加者募集

「ハーブ王子」として全国で活躍されている野草研究家の山下智道さんをお招きして、野草のワークショップを開催します。山下さんと一緒に身近な野草の魅力に触れ、野草の意外な効能と活用方法を楽しく学びます。

次回「脱ビギナー編」は、10月26日(土)に開催予定です。

- 日時 9月4日(水) 10:00~12:00
場所 上毛町大平支所、友枝川河川敷
内容 野草観察会、野草活用講座(座学)
講師 山下 智道氏(野草研究家/ハーブ王子)
対象者 野草・里山に関心がある方
定員 20名
参加費 無料
受付期間 8月5日(月)~23日(金)※先着順
申込方法 申込用紙に必要事項をご記入の上、企画情報課窓口にご提出いただくか、メールまたはファックスでお申し込みください。
申し込み・問い合わせ先 企画情報課 TEL 72-3112(内線122) FAX 72-4664 E-mail:kijyo@town.koge.lg.jp



婚活セミナー参加者募集

婚活イベントに向けて、本来の魅力を引き出すためのセミナーを開催します。

- 日時 9月16日(月・祝) 男性 11:00~12:00 女性 13:00~14:00
場所 げんきの杜研修室
定員 男女各30名(先着順)
参加条件 未婚の方ならどなたでも参加可能
参加費 無料
内容 男性限定:コミュニケーション力アップセミナー 女性限定:第一印象向上セミナー
申込期間 8月19日(月)~9月10日(火)17:00まで
申込方法 専用ウェブサイトまたはFAXにてお申し込みください。
主催 上毛町
申し込み・問い合わせ先 ヒューマンアカデミー株式会社 法人営業部

婚活イベント「BBQ婚」参加者募集

婚活イベント「BBQ婚」を開催します。バーベキューにて交流をします。今回は12月8日(日)に開催予定です。

- 日時 9月29日(日) 10:30~15:00
場所 大池公園ふれあいの里ログハウス
定員 男女各20名(先着順)
参加条件 25歳以上39歳以下の未婚の方
参加費 3,000円(税込み)
申込期間 8月19日(月)~9月24日(火)17:00まで

パスポート取得 応援キャンペーンのお知らせ

キャンペーン期間内に、パスポートを新規取得か更新して北九州空港国際定期便を往復利用する人に取得応援金を交付します。

- キャンペーン期間 7月15日(月)~令和2年2月29日(土)
取得応援金 12歳以上 最大5000円 11歳以下 最大3000円
※来年3月23日(月)まで

●問い合わせ先 北九州市港湾空港局空港企画課 TEL 093-582-2308

県北地区無料調停相談会

- 日時 9月7日(土)10:00~15:00
場所 中津文化会館 小ホール(中津市豊田町14の38)
要領 (1)民事紛争、金銭(多重債務)・賃金・手形金などの争い、土地・建物についての争い、交通事故による損害賠償など。 (2)家事紛争、夫婦・親子間の調整・扶養・遺言・相続に関する争い、その他親族間についてのめめ事。 (3)上記(1)・(2)についての調停手続きに関する事項。
※事前の申込は要りません、相談は無料、先着順です。相談事項は秘密厳守します。お気軽にご相談ください。
相談担当者 民事・家事調停委員
主催 中津調停協会
後援 大分地方・家庭裁判所中津支部
問い合わせ先 中津家庭裁判所 庶務課 TEL 22-2117