

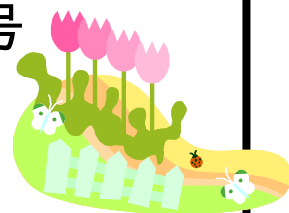
ここ倶楽部 便り... 第151号

〒430-0814 浜松市南区恩地町 263 番地 TEL:053-427-3244 FAX:053-427-3248

ホームページ <http://www.ne.jp/asahi/life/care/>

Eメールアドレス life.care@asahi-net.email.ne.jp

平成26年3月5日発行



認知症予防に有酸素運動

春が近づいて、自然と心がウキウキしてきますね。何か、新しいことを始めよう！と思っていらっしゃる方もいるはず。お手軽な“有酸素運動”はいかがですか？これは、認知症予防にも効果的だという研究結果が出ています。

有酸素運動

脳由来神経栄養因子 (BDNF) というたんぱく質が活性化し、記憶を司る脳の海馬量を増やすことにつながる

頭をつかう

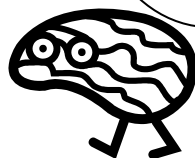
やり方や暗証番号を間違えずに、ATMでお金の出し入れができるなど、脳の司令塔＝前頭葉を、効果的に鍛えることができる



血管性認知症は、生活習慣病と大きく関与していて、生活習慣病を予防することが、認知症予防につながります。

海馬の神経細胞は、加齢とともに、減少しますが、運動をすると、神経細胞を活性化させるホルモンが分泌され、減少を抑えることができるそうです。

有酸素運動は、アルツハイマー病に関係があるのではといわれるアミロイドβタンパク質を分解する酵素が活性化され、アミロイドβタンパク質を減少させるそうです。



もこで!

お手軽な有酸素運動を 2種類ご紹介!

エアロビテーション

* (株)LCウェルネスの造語

エアロビテーションとは、有酸素運動、リハビリテーション、レクリエーション、コミュニケーションなどの要素を含み、“心と体”を解放するための健康づくりプログラムです。

● 毎週月曜日13:30~14:30 現役っこクラブにて

● 1,000円/回 お得な回数券(5,000円で6回分)あります。

● 普段着でOK! タオルをご持参下さい。

主に、椅子に座ったまま行いますので、膝が弱い方でも安心です。「有酸素運動」と「頭を使う」ことを同時に行う“デュアルタスク(重複課題)”を実施。認知症予防に効果的です。

年齢・性別問わず、どなたでも参加できます。

お問合せ・お申込は、
☎427-3244まで
生活習慣病の予防に是非お役立て下さい。

NEW!

3月の予定

3日 雛まつり

4日 フットケア

6日 福祉魅力発見ツアー

10日 杉田様誕生日

社内研修

11日 ピーナッツ(キーボード & 歌)

12日 青空市

介護相談員

めまいリハビリ

(看護師 & 理学療法士による)

11~13日 お泊りサービス

18日 フットケア

20日 お彼岸(ぼたもち)

21日 3B体操



3B体操

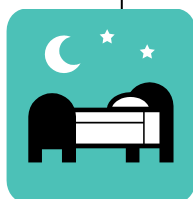
3B体操とは、ボール、ベル、ベルターの用具を運動の助けとして使用しながら、全ての動きを音楽に合わせて集団で行う健康体操です。

● 第3金曜日10:00~11:00

こぶた薬局2F ここホールにて

● 1,000円/回

● 上履き・タオルをご持参下さい。



◆お泊りサービス◆

4月のお泊りサービスは、
15日(火)です。

(5,000円/泊 夕・朝食代込)

■ お知らせ ■

☆ホームページ☆

<http://www.ne.jp/asahi/life/care/>

スタッフのブログは、毎日更新!

★編集者のキャサリンです。

真央ちゃんのフリーの演技は、何回見ても泣いちゃいますね。私、真央ちゃんと同じ誕生日です^^

ここ倶楽部

〒430-0814 浜松市南区恩地町 263 番地

TEL:053-427-3244

FAX:053-427-3248

(株)LCウェルネス

〒430-0814 浜松市南区恩地町 263 番地

TEL : 053-426-0691