

セカンドライフ ファクトリー通信

発行者
矢富直美
一般社団法人
セカンドライフ
ファクトリー

SLFイベントの再開のお知らせ

脳トレ健康麻雀 4月より休講しておりました脳トレ健康麻雀講座を再開いたしました。

わいわいサロン 概ね再開していません。一部で事務所とテレビ会議の混合で実施しています。

第74回講演会ダイジェスト

6月19日オンライン講演会
テーマ「**認知症予防の最新事情**」
講師 SLF研究所長
矢富直美

認知症はシニアの健康問題のうち最も大きな関心事である。75歳〜79歳で10人に1人、80歳から84歳で5人に1人、85歳から89歳で7人に3人が認知症を有している。その約68%がアルツハイマー型認知症、約20%が脳血管性の認知症である。

脳血管性認知症は、脳卒中の後遺症として起こり、予防法としては、運動

セカンドライフファクトリー (SLF) 紹介

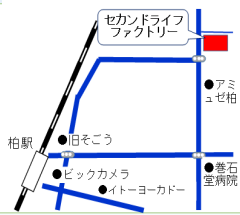
が参加する支援講座を行います。仲間の活動など、お話しをさせていただきます。

生活の質を向上させるために、地域づくりの活動を行います。

大東の地域づくりの活動を行います。

東大の地域づくりの活動を行います。

アクセス



柏駅東口より徒歩8分 アミューゼ柏と同じ並び市役所寄り、当ビル1階赤い看板の「はんこ屋さん21」が目印
住所・電話は下部青帯

遊具が豊富な環境での飼育

遊具のない環境で飼育されたマウスに比べて、5ヵ月後のβアミロイドの沈着量が40%ですむ

すること、肥満を防ぐことに尽きる。アルツハイマー病では、脳にアミロイドβというたんぱく質が蓄積された結果、脳神経が冒され、脳が委縮してついに死に至る。

認知症予防では、このアルツハイマー型認知症の予防が最も重要である。アミロイドβは、脳の老化とともに起こり、50歳ごろから30年かけて蓄積していくことがわかっている。認知症予防として考えられる戦略は、脳を若々しく健康に保つことで、このアミロイドβの蓄積を遅らせる戦略と脳の障害による認知機能低下に対抗できるように認知機能を鍛え認知的予備

Zoomを使った テレビ会議の開き方について説明書を作成しました

ZOOMはパソコン、スマホ、タブレットを使ってオンラインで会議ができるソフトです。基本的なサービスは無料で使えます。

ZOOMの使い方をやさしく説明した資料を作成しました。「Zoomを使った会議の開き方」資料はセカンドライフファクトリーのホームページ(URLは最下段青帯)のお知らせ欄に記事を掲載しています。

力を強化する戦略である。脳を健康にし、認知症を予防するには、ウォーキングなどの有酸素運動をすること、抗酸化力のある食品および不飽和脂肪酸をとることが効果的であることが明らかになっている。抗酸化力を持つ食品では、野菜果物をとること、特に、カレーに含まれるターメリック、赤ワインに含まれるポリフェノール(レスベラトロール)の効果が報告されている。また、青魚に含まれる不飽和脂肪酸であるEPA、DHAも予防効果があったと報告されている。

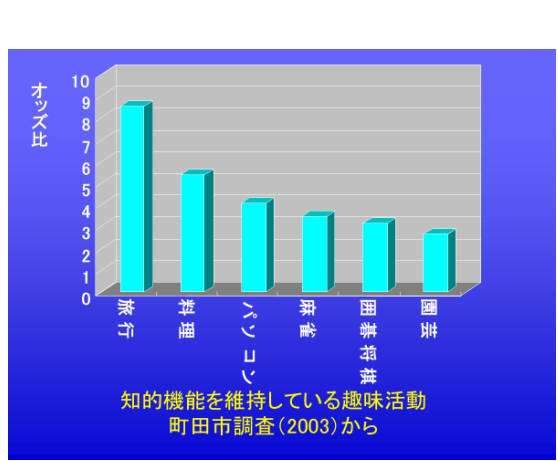
認知機能を鍛え認知的予備力を強化するには、3つのことを推奨したい。一つは、注意分割力を鍛えること。認知症になったら例外なく、歩きながらの話ができなくなる。二つのことを並行して同時にする作業をする。例えば、料理はいくつかのことを同時進行で行うのでそれを意識してやる。また、ウォーキングをしながらのおしゃべりもよい。二つ目は、計画力を鍛えることである。専門的に言えば、実行機能を鍛える。旅行計画を立てる、新しい創作料理を考えレシピを作る、園芸や野菜作りのプランを作るなど。様々な仕事や、趣味活動の中で新しいことに取り組みどうしたらそれができる

かを考える。三つ目は、エピソード記憶を鍛えることである。今日の買い物や思い出しながら家計簿をつける、趣

味や仕事の出来事を、思い出しながら記録をつけるなどを励行してみるのもよい。

近年、認知症予防の食事法で脚光を浴びた研究に、ラッシュ大学のMIND食の研究がある。MIND食は、従来から認知症予防に良いとされてきた地中海食と、高血圧のための食事法のDASH食をあわせた食事法である。摂取したい食品としてグリーンサラダ、その他の野菜、ベリー類、ナッツ、オリーブオイル、全粒穀物、魚豆類、鶏肉、

(次ページに続く)



わいわいサロン

会員募集

趣味や学習活動を仲間と一緒に楽しむサロンです。参加費無料。

《サロン一覽》

楽しく終活を話そう！
スマホを使おう！
写真を楽しもう！
いつまでも勉強しよう！
投資を楽しもう！
先端技術を知ろう！
(仮称)

詳しくは Web で。セカンドライフファクトリーで検索。

広告



庭木のお手入れは
SLFガーデン
サポートへ
お見積り無料

安価で丁寧な仕事
庭木の改作を提案

TEL 04-7100-2839
http://sif-gardensupport.com/



暮らしの支援
えんがわ

生活のお手伝い

お掃除
お庭仕事
買い物代行
困りごと相談

TEL 04-7100-2839
http://kurashi-engawa.com/

ワイン、制限すべき食品として、鶏肉以外の赤身の肉、バター・マーガリン、チーズ、揚げ物、ファーストフード、スイーツが挙げられている。報告によれば、この食事を厳密に実施しなくともそこそこの効果があるという。

最後に、デール・プレデセン著、「アルツハイマー病真実と終焉」(さよならアルツハイマー病。薬に頼らない治療と予防する時代へ)に触れておきたい。今までのアミロイド仮説を覆し、アミロイドを脳が蓄積するのは、脳をダウンサイジングさせて脳を守る作用だとする。アミロイドを除去する方法は、治療や予防にならないと唱える。アルツハイマー病の真の原因は、炎症、栄養不足、毒素である。シナプス破壊を引き起こす36個の要因があり、それを検査で特定し、適切に改善していくことで、アルツハイマー病の治療や予防を行うことができるという(リコード法)。例えば、炎症を改善するには、炎症を治療するために、抗炎症作用のあるサプリメントなど。栄養不足では、ホルモンバランスを整えるホルモン補充など。毒素への対処としてデトックス食品(コリアンダー、アブラナ科の野菜、アボカド、ニンニク、生姜、オリブオイルなど)の摂取などが推奨されている。

国では、昨年6月に認知症施策推進大綱を発表し、認知症予防では、社会参加と運動習慣の増加を目指すとした。大綱では、具体的プログラムのイメージを示すに至っていないので、各自治体は何をしてよいのやら戸惑いがある。国の施策の如何にかかわらず、我々自身が積極的に趣味活動や就労・ボランティア活動などでの社会参加と運動の習慣化を行い認知症にならない生活を心掛けたいものだ。

SLF農業グループのホームページを開始しました

SLF農業グループではホームページを開設しました。

当面のイベント・参加募集として次のようなお知らせを掲載しています。

- ・ 柏市のブルーベリー農家の援農スタッフの募集情報のご案内
- ・ あげぼの山農業公園近くの圃場でのジャガイモ・スイートコーン(ゴールドドラッシュ)収穫体験のご案内

今後は、SLF農業グループの日ごろの活動状況やイベントのご案内などを発信していきます。

URLは
<https://agri.secondlifefactory.org/>です。
セカンドライフファクトリーのホームページ



ムページの関連グループ欄からも入れます。

「プチカル柏の葉」再開のお知らせ

「プチカル柏の葉」は2月末より休業しておりましたが、7月1日より活動を再開いたしました。

未だ収束を見せない状況下であることから、再開可能と判断したプログラムを、活動可能な人手の範囲で運営します。以前と異なる点や新たにご協力いただきたい点もありますので、次の通りご確認ください。

ご来場に関して

- ・ 来場前に確認
 - 37.5℃未満・マスク着用
 - ・ 来場したら
 - 手指の消毒・来場名簿に記入
 - ・ ご利用中の注意点
 - 人との距離を保つ・換気・手洗い
 - ・ **休止を継続するプログラム**
 - ・ カフェ(当面)
 - ・ 吹き矢(当面)
 - ・ 座禅クラブ(当面)
 - ・ **再開するプログラム**
 - ・ フリー麻雀クラブ
 - ・ 麻雀教室
 - ・ かんたんストレッチヨガ
 - ・ 部屋貸し出し
- ※フリー麻雀クラブの変更点
常時500円、フリードリンク廃止
※麻雀利用時のお願い
1時間ごとに中断し換気・プレイ中

の摂食禁止・水分補給は後ろ向き等皆様のご利用をお待ちしております！

生涯現役オンラインセミナーのご案内

柏市生涯現役促進協議会から就労に関するオンラインセミナーのご案内です。

内容 「1部」エッセイ コロナ時代の社会参加情報
「2部」シニア体験談、公共機関や一般事業者からの求人情報。

日時 2020年7月27日(月)
13:30~15:30(予定)

方法 セミナーはパソコンやスマホ、タブレット等を使用したオンライン形式(生中継)で行います。Web会議アプリのZOOMを使用。

対象 柏市及び周辺在住の就労に関心のある55歳以上の方で、ご自宅等にインターネットでの受信環境が整っている方。

費用 無料。

申込期限 7月15日(水)午後4時

定員 先着30名

主催・申込先 柏市生涯現役促進協議会

今月は連載記事「セカンドライフをどう生きる」をお休みします