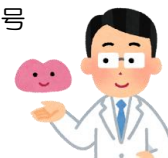


ライフアスだより

脳を鍛える暮らし方



2025年6月号



6月14日はアルツハイマー病を発見したアロイス・アルツハイマー博士の誕生日にちなんで、「認知症予防の日」です。日本認知症予防学会によって制定され、認知症予防の重要性を広めることが目的とされています。高齢化が進む日本で、認知症患者数は増加傾向にあり、家族だけでなく社会全体にとっても、大きな負担となっています。認知症予防のため、毎日の生活習慣を見直し、脳を鍛える暮らし方を実践してみましょう。



脳を鍛える方法7選



①身体を動かす（運動）

運動は脳に酸素と栄養を供給し、神経細胞の成長を促すBDNF（脳由来神経栄養因子）を増やすウォーキング、ヨガ、太極拳、ダンス等、楽しめる運動を選ぶと続けやすい

②脳を刺激する（認知活動）

新しいことを学ぶと脳の神経回路が強化され、認知予備力が高まる
パズルやゲーム：クロスワード、ナンプレ、チェス、将棋
楽器の練習、言語学習（外国語の単語を毎日10個覚える）、読書



③健康的な食事：特に抗炎症作用のある食品の摂取

抗炎症作用のある食品は、脳の神経細胞を保護し、認知機能をサポートする
青魚、サーモン、マグロ：オメガ脂肪酸が有効、緑茶、スパイス（ウコン）
ナッツ（特にクルミ）、ベリー類（イチゴやブルーベリー）、緑黄色野菜、オリーブオイル



④質の良い睡眠

睡眠中に脳は記憶を整理し、有毒物質を排出する
睡眠時間は7～8時間を確保、寝る前のスマホを避ける、寝る前に軽いストレッチや瞑想
昼寝をするなら、20～30分以内にとると脳がリフレッシュする



⑤社会とのつながり

社会活動は感情を安定させ、脳の認知機能を保つ
友人や家族との会話、ボランティア活動やサークルへの参加、オンライン交流
笑いあう時間は脳のストレスを軽減させる



⑥ストレス管理

慢性ストレスは脳の海馬を縮小させ、記憶力を下げる
瞑想（1日5分の呼吸法で脳をリセット）、趣味の時間（好きなことに没頭する）
感謝日記（毎日3つの良かったことを書く）小さな幸せを意識すると脳がポジティブになる

⑦定期的な健康チェック

高血圧、糖尿病、コレステロールは脳の血管を傷つけ、認知症のリスクを高める
血圧・血糖値の管理（年1回の健康診断）、禁煙・節酒、体重管理



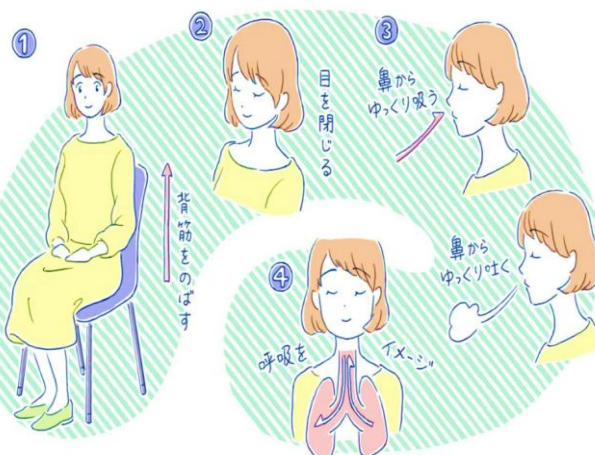
認知症にならないための、簡単瞑想法

椅子に座り、目を閉じる
椅子に座ることが難しければ寝たままで可

「今、この瞬間」に集中し、何も考えず
リラックスする

鼻からゆっくり息を吸い、口からゆっくり吐く
もし雑念が出てきたら、呼吸に意識を戻す

1回5～10分程度でOK

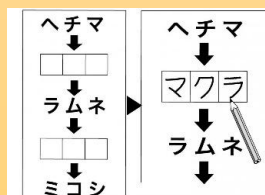


脳トレ 穴開きしりとりパズル

空欄を埋めて、3文字の言葉だけで、しりとりを完成させましょう

問題をよく見て、しりとりがうまくつながるように3文字の言葉を考える

例



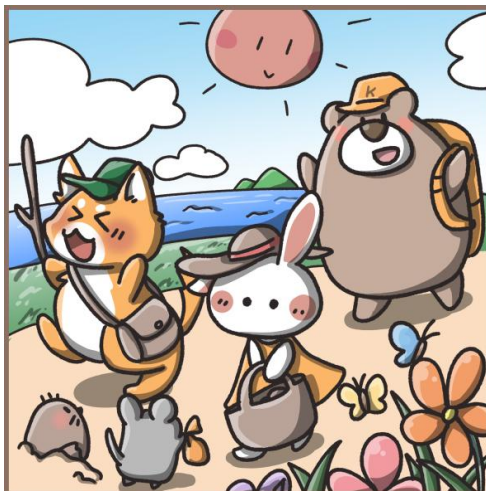
パズルの正解は一つだけではないのでよく考えてみましょう

①	②	③	④	⑤
イルカ	サクラ	ムカデ	ボート	バナナ
↓	↓	↓	↓	↓
[]	[]	[]	[]	[]
↓	↓	↓	↓	↓
スモモ	パンツ	トウフ	カメラ	ダイア
↓	↓	↓	↓	↓
[]	[]	[]	[]	[]
↓	↓	↓	↓	↓
ペンキ	シラス	マグロ	ゴリラ	ゴラク
↓	↓	↓	↓	↓
[]	[]	[]	[]	[]
↓	↓	↓	↓	↓
リキシ	メロン	アヒル	プリン	ゲイコ

脳トレ まちがいさがし 上級編

右のイラストの中にまちがいが7つあります
まちがいをさがして、脳を働かせましょう
答えは下にあります

出典：フリーペンシル



ライフアスレシピ



春菊とクルミのサラダ



くるみは「若返りのビタミン」と呼ばれる抗酸化作用を持った脂溶性のビタミンEが豊富です。春菊やごま油の香りで脳を活性化しましょう。

【材料（2人分）】

春菊 50g
ローストくるみ 5g
ごま油 小さじ2 塩 小さじ1/6（1g）

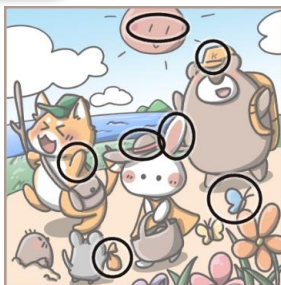
【作り方】

- ①春菊は柔らかい葉先のみをつまんで水にさらしてから、ざるにあげ水気を切る
- ②器に春菊を盛りつけ、ローストくるみを砕いてふりかける
- ③ごま油をかけ、塩をふったらできあがり



まちがいさがしの答え

次回もお楽しみに！！



今月のよみもの 「白衣の約束」

作：チャッピー

第一話 「はじまりの音」

ナースステーションに響く呼び出し音。
勤務に入ったばかりの私は、慌ててナースコールを取った。
「302号室の山田さんの処置手伝って！！」
先輩の鋭い声に背筋が伸びる。急いで駆けだした廊下、まだ慣れない白衣が膝にまとわりつく。ベッドに横たわるのはやせた老女。指は震え、うわごとのように何かを呟っていた。

「大丈夫ですよ。そばにいますから」
声が震えていたのは、たぶん私の方だった。
脈拍、血圧、意識レベル。
必死で頭の中のマニュアルを引きずり出す。
先輩が処置を始め、私は言われるままに手を動かした。
――初めてだ。
命をこんなに近くで感じたのは。
ナースステーションに戻る頃には、手が汗でびしょぬれだった。

「お疲れ。よく頑張ったね」
先輩の声に、私はかすかに笑った。
目を閉じると、患者さんの指先の震えが、今も私の手のひらに残っていた。

つづく