

アピックス便り

2013. VOL. 9

編集・発行：アピックス介護事業部
須賀川市森宿字ヒジリ田 54-4
電話：0248-63-1192

・今後も介護に役立つ情報を発信して行く事を目指します。

●実践！認知症を防ぐ生活習慣（運動編）

脳細胞 楽しい運動で 働きアップ！

最近のデータにより、たくさん歩かないと認知症になり易い事が分かっています。

運動を楽しく続ける程、脳の海馬で若くて元気な神経細胞が生まれて記憶が良くなる事も分かっています。

掃除や、庭の手入れ等もいい運動です。とにかく、積極的に体を動かして暮らしましょう。

●歩かない人の認知症発症リスク
1日に3.2km以上歩く人を『1』として比べると、1日に400m以下しか歩かない人のアルツハイマー病発症リスクは2.21倍、脳血管性認知症のリスクは1.17倍とどちらも高くなっています。ぜひお試しを！

※ 耳寄りな情報【アピックス住設部】より

●今年の夏も暑かった・・・がんばろう東北 生活応援キャンペーン中！

震災で大きく変わった私たちの暮らし。キッチン・バス・洗面台・トイレ・エコキュート等お求めやすい商品のご提案いたします。「復興支援のエコポイント」の対象品御座います。

相談は、当社まで(電話0248-76-6300)にお問い合わせ下さい。

● アピックス介護事業部：居宅支援事業所より

※夏の残暑から秋に向かうこの時期は、体調を崩し易い状況にあります。体調の不安定さが、気持ちにも影響を及ぼして、生活が不活発化してきます。それにより、頭の働き・心のあり様も弱ってきますので積極的に、体を動かす様にして行きましょう。
・訪問時に、気軽に担当ケアマネにご相談下さい。

◎楽しく運動するほど記憶が良くなり、認知症の予防に！

※ネズミでの実験で分かった事ですが・・・

知っておこう！

βタンパクゴミの異常蓄積が生じるように遺伝子を操作したネズミを使って、広くて、廻し車やトンネルなどの運動遊具のある、楽しく動き回れる環境で育ててみると、βタンパクゴミの蓄積が減り、ネズミの認知機能も良くなっていたそうです。

※楽しく運動することが、認知症の予防になることが証明されたというわけです。

●おすすめ・・・週に数回は、長めの散歩等してみましょう。慣れると楽しいものです。

アピックス訪問介護はご存知ですか？

介護ヘルパーが訪問して・・・あなたの「わが家で暮らしたい」をかなえます。

・生活の様々な場面で身体介護・生活介護のサービスを提供いたします。

※訪問介護では、こんなサービスが受けられます。

- 掃除・洗濯・調理等の家事援助(買い物もOK)
- 入浴、清拭夜清潔の保持 ● 食事及び、排泄などの日常の世話(身体介護)

ご相談は、お気軽に！

アピックス訪問介護事業部までご連絡下さい。