

# ふでりん いきいき通信 vol.7 ~脳をいきいき保つコツの巻~

新型コロナウイルス感染症拡大防止対策により、自粛生活が続いている皆様に、自宅で取り組める健康づくりに関する情報をお届けします。自粛生活中に、健康への影響を受けないために、ぜひご活用ください。



ふでりん

コロナの影響で、自宅に閉じこもることが増えているりん。ぼーっとすることが増えて、用事を忘れることがあるりん。

自粛生活が続くと、身体だけではなく、脳への刺激も少なくなってしまうりん。脳をいきいき保つコツをご紹介しますりん♪



こふでりん先生

## セルフチェックしてみましょう

- 約束をよく忘れるようになった
- 身だしなみに関心がなくなった
- 楽しみがなくぼーっとしていることが多い
- 家族や友人との会話が面倒になった

チェックが多かついた人ほど要注意！  
認知機能や意欲の低下につながってしまいます  
脳を活性化させる生活習慣を取り入れてみましょう

## 脳をいきいき保つコツ

### 人に会う 話す

電話でも  
OK



### STOP! 閉じこもり

涼しい時間を  
ねらって  
外出しよう



### 2つのことを同時にする

歌いながら料理

ラジオを  
聞きながら草取り



### 書く

一行日記で  
出来事を思い出す



### しっかり食べる



### しっかり水分補給



## お出かけ情報

### 健康相談 (予約不要)

中央ふれあい館  
第1水曜日 10時~11時30分  
西部地域健康センター  
第3水曜日 13時30分~15時  
東部地域健康センター  
第4月曜日 13時30分~15時

### シルバーリハビリ体操教室

主催：熊野町シルバーリハビリ体操指導士会

東公民館 毎週(木)10時~  
町民会館 毎週(木)13時30分~  
くまの・みらい交流館 毎週(月)(火)13時30分~  
西部地域健康センター 毎週(月)13時30分~  
※休みなど詳しくは広報でご確認ください

### 介護予防講演会

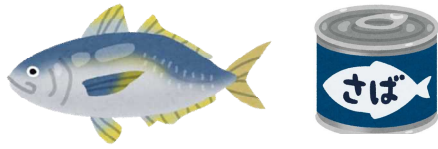
「介護予防とシルバーリハビリ体操」

講師：公立みつぎ総合病院  
沖田光昭 氏  
日時：9月25日(金)13時30分~  
場所：町民会館 集会室  
定員：50名 (要予約)

# コロナ禍の今だからこそ脳をいきいき保つ食事

脳を活性化する効果があると考えられている栄養素には、魚に多く含まれるDHAやEPA、野菜や果物に多く含まれる栄養素などがあります。また、単一の食品ではなくバランスよくいろいろな食品を食べる人ほど認知機能が低下しにくいことが確認されています。

## 魚・青魚の缶詰



## 野菜



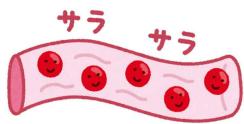
## バランスのよい食事



### 青魚を食べるといいことがいっぱい

青魚に含まれる脂は脳を活性化させ、記憶力、集中力を高める働きがあります。脂を落とさない刺身や、栄養が丸ごと入ったサバの水煮缶がおすすめです。

水煮缶の汁には多くの栄養素が含まれているため、汁も捨てずに使いましょう！



血液サラサラ



脳を活性化



中性脂肪を燃焼



目がよくなる



がん予防



骨や歯が強くなる

### 買い物や自分で調理することも脳を活性化する効果があります！

買い物や料理は一度に頭と体を使います

値段は？

賞味期限は？

どんな切り方？

何を作ろう？

量は？

鮮度は？

味はどうか？

材料は？



### 体にやさしいレシピ ～サバ缶豆腐サラダ～

#### 【材料】4人分

- サバ缶(水煮) 1缶
- 木綿豆腐 1/2丁(150g)
- 水菜 1束
- かつお節 適宜
- ポン酢 大さじ1



エネルギー：127kcal  
塩分：0.5g  
(1人あたり)

#### 【作り方】

- ① サバ缶は軽くほぐし、木綿豆腐は水けをきり、2cm角のさいの目切りにする。
- ② 水菜は洗って根元を切り落とし、3～4cm幅に切る。
- ③ 水菜、豆腐、サバ、かつお節の順番に皿に盛り付け、食べる直前にポン酢をかける。

サバ缶はDHA、EPAが豊富に含まれます。保存食としてストックしておく便利です。