



開花予想日より五日も早く咲いた「さくら」も十八日突風で見事に散りました。今年はお天気の良い日は一日だけ(十二日)でしたので、残念ながら、皆さんとお花見に出かけることはできませんでしたが、朝夕の送迎の時と「ホールに居ながらにして見物できて、ここは最高だ」との、声をいただきました。おやつは、連日「花見団子」でした。お相伴にあずかった私達スタッフは、若干この季節は、体重が増えているかもしれません。毎回、できることを見つけて、全員参加で作成している室内の装飾はまだ、「さくら」です。観察の鋭い皆さんから、「ほっとあいは、



まだ桜が満開だね。めでたいめでたいとの声。「本当だね。今度はどうしようかな」次は：青葉だね「アジサイだね」などと一緒に話をしながら決まりました。

野菜や果物に多く含まれるビタミンE、ビタミンC、βカロテンには抗酸化作用があり、認知症予防に効果的だと考えられています。野菜・果物ジュースを週三回以上飲む人は週一回未満の人に比べてアルツハイマー病の発症危険度が七十六%も低減されるという報告があります。また、魚に含まれるDHA、EPA(不飽和脂肪酸)には、アルツハイマー病の原因物質とされるアミロイドβの蓄積を抑えたり脳の炎症を抑えたりするはたらきがあり、「脳に良い油」といわれています。一日一回は魚・シーフードを食べるといふ人に比べて、魚をほとんど食べないという人のアルツハイマー病の発症

**認知症につよくなる食生活**

野菜・果物、魚、ワインで認知症予防

危険度は五・二九倍にもなるという調査結果もあります。他にもワインに含まれるポリフェノールが強い抗酸化作用をもち、認知症予防に効果的だといわれています。しかし、アルコールの過剰摂取はかえって認知症のリスクを高めますので、楽しみながら適量を飲むのが良さそうです。



**五月の行事予定**

- 第一週 避難誘導訓練
- 第四週 「一緒に唄いましょう」
- オカリナ演奏会 五月六日(水)・十四日(木)
- 紙芝居 五月七日(木)・八日(金)
- 五感をしよう 中旬の天気の良い日

# 熱中症は予防が大切です

熱中症は気温などの環境条件だけではなく、人間の体調や暑さに対する慣れなどが影響して起こります。気温がそれほど高くない日でも、湿度が高い・風が弱い日や、体が熱さに慣れていない時は注意が必要です。

**こんな日は熱中症に注意**

- ◎気温が高い
- ◎風が弱い
- ◎湿度が高い
- ◎急に暑くなった

**こんな人は特に注意**

- ◎肥満の人
- ◎体調の悪い人
- ◎持病のある人
- ◎高齢者・幼児
- ◎暑さに慣れていない人

**熱中症の予防法**

- ◎水分をこまめにとる
- ◎日陰を利用
- ◎こまめに休憩
- ◎日傘・帽子
- ◎涼しい服装

**★急に暑くなった日や、活動の初日などは特に注意**  
 人間の体は暑い環境での運動や作業を始めてから3～4日経たないと、体温調節が上手になってきません。このため、急に暑くなった日や、久しぶりに暑い環境で活動した時には、体温調節が上手くいかず、熱中症で倒れる人が多くなっています。

**★汗をかいた時には塩分の補給も忘れずに**  
**水分や塩分に制限のある方は、主治医にご相談下さい**

**NPO法人ほっとあいからのご案内**

「ほっとする・あったかい・助け合い・愛」

特定非営利活動法人ほっとあいは、平成10年の設立時より「住み慣れた地域で暮らしたい」と願う人々の思いに寄り添いながら活動を続けてまいりました。その時々様々なニーズに対応するために多様なサービスを展開しています。みなさまのまわりで、ほっとあいを必要とされる方がいらっしゃいましたら、担当の者までお声がけ下さい。

- ◎自主事業(住民参加型在宅福祉サービス)
  - ・ファミリーサポートホームヘルプサービス
  - ・外出支援・移動サービス
  - ・ほっとあいの家(デイケア・ナイトケア)
  - ・おしゃべりサロンほっとあい(毎週土曜日)
- ◎介護保険事業
  - ・居宅介護支援・訪問介護・通所介護
- ◎障害者自立支援法
  - ・ホームヘルプサービス
- ◎行政委託事業
  - ・軽度生活支援・障害者等移動支援
  - ・障害者等一時預かり

各事業の担当者がご相談を承ります ☎0224-52-8555