

# しあわせます通信 5月号 vol.96

しあわせます整骨院は、お陰様で12周年を迎えることが出来ました。これからも皆様のお力になれるよう日々精進して参りますので、宜しくお願い致します。

先月は「高梁歴史街道マラニック」に参加しました。マラニックはレースではなく、マラソンしながらピクニックをするというもの。ですが、スタート時刻は朝5時。その距離は72kmと、全然可愛くないピクニックです。



普段は一緒に走っているランナーさんも今回はボランティアで参加されていました。先生を見掛ける度に私のスマホへ写真を送ってくれたので、今回は安心してお留守番が出来ました♪ 去年はコロナで出されていなかった地元の方が作ったおにぎりなどもあり、おもてなしの素晴らしい温かい大会が戻ってきたようでした。

田んぼの中から応援ありがとうございます！

って、よく見たらかかし！！笑



そして、津山でもフルマラソンの大会がありました。予想時刻を越えても帰ってきません。奈良マラソンでの転倒&ケガの前科？があるのでいよいよ心配になっていると、普通に笑顔で帰ってきました。ただ遅いだけでした。3時間30分を越えただけで私を心配させるとは、先生も成長したな～～。先月号で記録より楽しむことを大切にすると言った先生。こんな急に記録を落とさなくても・・・出るからには頑張っしてほしい複雑な思いの応援団長みちこでした。

# しあわせます



# 認知症予防「6つの習慣」

## 80代までの逃げ切り戦略

認知症は発症から一人では生活できない重症になるまで、およそ8年とされています。平均寿命を基準（男性81歳、女性87歳）にした時、仮に85歳で発症したとしても、重症化するのは93歳。ざっくりした計算ですが、80代のうちは家族の手を煩わせずに乗り切れる可能性が高いです。認知症は他の病気と違って、治すのではなく、生きている間に重症化させないことを目標に、発症のタイミングを寿命の外へ外へと「遅らせる」戦略をとるのです。歳と共に脳の老化が進むのはごく自然なことなのであります。

では、そのために具体的にどんな習慣を持てばよいのか。ポイントを6つにまとめました。

### 認知症を遠ざける「6つの習慣」

#### ① 有酸素運動

(週3回以上、1日30分以上)  
ウォーキング、散歩、  
ヨガ、太極拳



#### ② 頭を使う

会話を増やす  
(囲碁、将棋、麻雀など)



#### ③ 和食

「まごわやさしい」  
を積極的に摂る

まごわやさしいは脳を健康に保つ



#### ④ 飲酒喫煙は控える



#### ⑤ 口の健康を保つ

よく歯磨きをして  
歯周病を防ごう



#### ⑥ 睡眠をしっかりとる

