

認知症を防ぐ知恵

「私も将来、認知症になるのでは」と漠然と不安を抱えている人も多いのでは？ でも安心してください！生活習慣を改善すれば認知症の予防につながるんです。正しい知識を身につけて脳を活性化しましょう

認知症になりにくいのはどっち？

★食事編

1. 朝ごはんを食べるなら？ A ご飯 B トースト
2. おやつを食べるなら？
A 干しブドウ入りクッキー B ピーナッツチョコ
3. たんぱく質をとるなら？
A 牛肉のステーキ B サバの味噌に
4. 水分補給をするなら？
A スポーツドリンク B 白湯



5. ご飯のお供は？ A ぬか漬け B からし明太子
6. 果物を食べるなら？ A りんご B ブドウ
7. 食事の量は？ A お腹いっぱい B 腹7分目

★解答と解説

1. A ご飯のほうが魚や野菜、納豆など、認知症予防に役立つ食材と一緒にとりやすいのでお勧めです
2. B カカオ豆の脂肪分には、アルツハイマー型認知症の予防に効果のある抗酸化力の強いポリフェノールが豊富に含まれています
3. A B どちらも正解
牛肉は体内で至福物質に変わり、脳に幸福感をもたらします。
サバは脳を老けさせないオメガ3脂肪酸が豊富、味噌の発酵パワーも見逃せません
4. B 脱水状態になると、脳血管性認知症のリスクが高まるので、こまめな水分補給が大切です。
寝起きは体温が下がっているので、沸かした湯を50度ぐらいに冷まし、大きめの湯飲み茶碗一杯をゆっくり飲みましょう
5. A ぬか漬けのぬかには、認知機能の低下に約立ってフェルラさんが含まれていますのでおすすめです
6. A B どちらも正解
皮に含まれるポリフェノールが、脳血管性認知症予防になります
7. B 食欲や食事量をコントロールすると、脳の萎縮の進行を防ぐことにつながります

さくらの窓から

＜解体1日目＞

先日、中学時代から大変お世話になっている恩師からガレージ工事ご依頼があり、既存の物置の解体作業に行ってきました。作業員は先生と期待の若手20代の息子さんと私。



まずは物置の荷物の移動から始まり、下屋の解体、本体の壁まで解体したところで、とりあえず終了。解体屋さん同様、分別しながらの作業でしたので、少し時間はかかりましたが、いいペースで解体が進みました。先生と一緒に下屋を解体しているときに先生が、一言「まさか30年前の教え子とこうして一緒に物置の解体をすることになるとは思いもしなかったよ」・・・同感です。またいい思い出が一つ増えた一日でした。

あなたの夢をカタチにします。

<http://www.sakura-eh.co.jp>



新築住宅はもちろん、中古、売地物件を豊富に掲載中！
不動産の上手な選び方等、Q&Aも盛り沢山！是非ご覧下さい。

編集後記

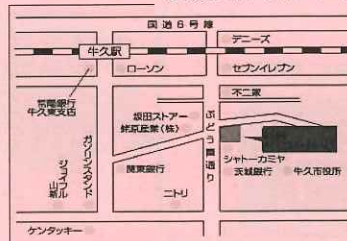
冬の間眠っていた球根や木々などが目覚め、花壇やプランターでは草花が次々とつぼみをほころばせ、競い合いながら咲いています。それを眺めながらの朝の散歩が楽しみです

TEL: 029-871-0205 FAX: 029-874-0249

■発行 元/情報通信「Sakura」(株)さくらエステートホームズ
■所在地 〒300-1234 茨城県牛久市中央3丁目32-4

株式会社 さくらエステートホームズ

茨城県知事許可(2)第6655号
茨城県知事許可(般-25)第32521号



住まいのあり方を真剣に考え かたちにする

さくら家

SAKURA-SAKU HOME

Newsletter* 2020

Vol. 105



雑草の中でタンポポを見つけると元気になります。ドクターイエローかも

◆目次◆

- ・さくらの窓から
- ・体を温めましょう
- ・認知症を防ぐ知恵
- ・コーヒープレイク
- ・さくらの特選物件
- ・リンパストレッチ
- ・編集後記

体を温めましょう！

春とはいっても寒暖差があります。体が冷えると風邪だけではなく免疫力も下がり、さまざまな不調を招きますので体を温めて過ごしましょう。

- ◆即効性のある運動(ゴキブリ体操)
末端の戻りにくい血液も心臓より高い位置に持つていくことで、冷えが改善されます。
- ◆呼吸で血液を巡らす
鼻から吸って口からゆっくり全部の息をお腹から吐き出します。深い呼吸は血液やリンパの流れを促します(5分ほど深呼吸します)
- ◆ストレスとうまくつき合う
- ◆適正な体重を維持する
必要以上の皮下脂肪も体を冷やします
- ◆鉄分不足に注意



前新式リンパストレッチ

前新マミ氏が考案した疲れをとり、リンパと血流促進のためのストレッチです

かかと上げ下ろしストレッチ

ふくらはぎは「第2の心臓」と呼ばれているように、血液を押し戻す役割を担っています。筋肉を使うことでリンパの流れ（戻り）も促進され、むくみや足の疲れに効果的です



椅子に深く座り、かかとを上げます。指の付け根を床に押し付けるようにして、ふくらはぎを意識して行います



かかとを下ろします。何回か繰り返して行います

ココに効く！！

- ★アキレス腱が強化される
- ★足首が柔軟になる
- ★膝の痛み予防になる

コーヒースレイク

コーヒースレイクより

＜我が家の固定電話＞

我が家では私を除けばスマホを家族全員が持っています。ちなみに私はまだガラケーです。いま、ほとんどの人がスマホを持っているので固定電話の解約が多いそうです。我が家でも固定電話を使う機会はほとんどなくファックスを送信・受信のときだけです。めったにないことですが、孫が学校を休んだとき、担任の先生から電話がかかってきたときに出るくらいです。固定電話にかかってくるときは、知り合いからという場合は全くなかった。かかってくる電話は間違いなく、何らかのセールスの電話です。我が家には小学生と中学生がいますので塾の勧誘、家庭教師からもなんどもありました。それから畳の取替え、塗装工事、排水溝の工事・証券会社等。私も電話に出ないわけでもないですが、ディスプレイを見て03と0120・非通知は出ないようにしています。そんなわけで電話がかかってくるけど誰も電話を取ることがなくなりました。2年くらい前までは電話がかかってくると小学生の孫が可愛い声で対応していましたが、いまやスマホを持っているので電話を取ることがなくなりました。

今、固定電話は「取らない」「かけない」「名乗らない」のが安全という人もいますが迷惑電話はほんとうに迷惑ですね。

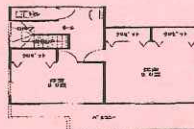
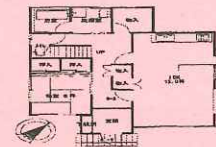


さくらの特撰物件

ホームページでも整理No.で詳細をご覧いただけます
http://www.sakura-eh.co.jp

中古 1100万円 2002年12月築の中古住宅

所在地：牛久市牛久町 2578-8
交通：牛久駅まで約1400m
土地：177.11㎡
建物：109.5㎡
構造：木造瓦葺2階建
設備：都市ガス・公営上下水道
建ぺい率：60%・容積率150%
築年月：平成14年12月
現況：空家



- ★LDK15帖・収納豊富な住宅
- ★子育て環境良好

媒介

中古 2190万円 築浅中古住宅

所在地：牛久市柏田町 3231-258
交通：牛久駅まで1700m
土地：184.24㎡
建物：100.6㎡
構造：木造瓦葺2階建
建ぺい率：60%容積率200%
設備：公営上下水道・都市ガス
築年月：2010年5月

- ★南西北三方角地
陽当り良好
- ★空屋
- ★学区：中根小学校
下根中学校

売主

中古 4200万円 数奇屋風造りの大型住宅

所在地：牛久市中央2丁目24-2
交通：牛久駅徒歩15分
土地：681.49㎡
建物：287.55㎡
構造：木造瓦葺2階建
建ぺい率：50%容積率100%
設備：上下水道・オール電化

- ★ゆとりの建物
86.98坪 6SLDK
- ★南北両面道路のため
陽当り良好
- ★生活便利

媒介

土地 1100万円 敷地広々128坪

所在地：牛久市牛久町
交通：牛久駅徒歩13分
土地：425㎡
地目：畑・現況宅地
建ぺい率：50%容積率100%
設備：上下水道(宅内)・PG
都市計画：市街化区域

- ★陽当り良好
- ★子育て環境良好
- ★生活便利な立地
- ★閑静な住宅
- ★牛久小・第三中学校
- ★建築条件なし

媒介

完全無料
お見積依頼



お住まいのお手伝い隊

どんな小さな仕事でも予算に合わせてお見積りいたします



注文住宅



増改築



水回り工事



外構工事

遊休地

あなたのそばで
眠っていませんか？

- ◆売却・住み替えをお考えの方
- ◆我が家の価格を知りたい方

秘密は厳守します



株式会社 さくらエステートホームズ

茨城県知事許可(3)第6655号 茨城県知事許可(般-30)第32521号

TEL 029-871-0205(代) FAX 029-874-0249