



OHANAとはハワイ語で「家族」。ホーム・住宅に関わりのある全ての方が、家族のような気持ちで支え合える様に、願ってつけました。タイトルは発行人のハワイ好き由来です。

## グループホームみずほ

### 認知症 正しく知れば 怖くない

アルツハイマー型認知症のお薬事情～脳内神経伝達の仕組み

神経伝達物質には、アセチルコリン、セロトニン、ドーパミンがあります。一概には言えませんが、それぞれの減少や増加がリスクとなる疾患が分かっています。

**アセチルコリンの減少:アルツハイマー型認知症**

セロトニンの減少:大うつ病

ドーパミンの減少:パーキンソン病

アセチルコリンとドーパミンの両方が減少:レビー小体型認知症

ドーパミンの増加:統合失調症

アルツハイマー型認知症の人の脳では、記憶に関係するアセチルコリンと呼ばれる神経伝達物質が減少します。現在使用されているお薬の一部は、このアセチルコリンを分解する酵素の働きを抑える作用があり、神経伝達がスムーズにできる様にしています。



**オレンジカフェ営業中**

**毎月第2金曜日**

**14時～15時半**

**会費 100円**

**(飲み放題?! お菓子付き)**

敬老会に小江戸川越ちんどん一座を招致。御年80個のリーダーに感動!! 楽しい時間を頂きました。



久しぶりの青空屋食会 中庭でお弁当を頂きました。気持ち良い陽気でした。

### おくづけ

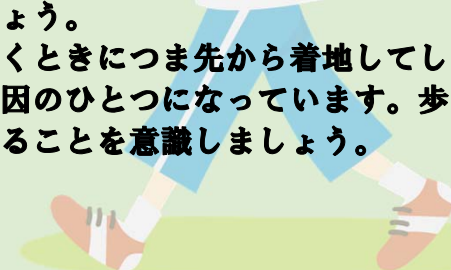
〒350-1138  
川越市中台元町1-16-11  
GH/サ高住みずほ  
☎049-246-2355・2356  
発行人 佐々木政子

## サービス付き高齢者向け住宅みずほ

### 健康につながる!! 速歩き・ウォーキング

遅い・やや遅い・やや速い・速いという歩く速さと転倒発生率を比較したところ、歩くスピードが速い人ほど転倒しにくいという結果が出ています。1日7,000～8,000歩の速歩きや15～20分間くらいテキパキと行う家事は、中等度の身体活動(有酸素運動)になり、健康にも良いとされています。健康のための速歩きやウォーキングをする時は、姿勢よく行うことが大切です。肩の力を抜いて背筋を伸ばし、腕を前後に振ります。視線は遠くに向けて顎を引いて胸を張ります。歩幅は広くして足を伸ばし、つま先を上げて踵から着地。後ろ足のつま先でしっかりと蹴りましょう。

高齢になると、歩くときにつま先から着地してしまう傾向があり、これが転びやすい要因のひとつになっています。歩くときはつま先を上げて踵から着地することを意識しましょう。



### ボランティア コンサート

仙波河岸史跡公園に行きました 木蔭が多く気持ちよく 散策できました。



何の煙?! なんとコレ、ひと筋の雲でした。



平成29年11月05日(日)  
14:00～15:00  
サ高住みずほにて  
フルーツアンサンブル

