

ウォーキングは脳にもいい影響が

65歳以上の方の4人に1人が認知症になる可能性があるといわれています。さらに、健常と認知症の間に当たる軽度認知障害の方は400万人以上とも。超高齢社会を生きる上でやはり認知症予防は欠かせません。健康に問題がなくても、脳の変化は50歳代から起こっているといわれています。つまり50歳を過ぎても日々新鮮な情報に触れて脳を使い、いかに活性化させていくかが重要なのです。認知症予防のポイントは、脳を若々しく保つことと言えます。例えば、脳を鍛えるために計算や漢字の力、記憶力などをアップさせるワークブックを行うことは有効です。

1日7000歩以上を目指しウォーキングを行うことも良いことです。手脚を動かすので脳にもいい影響がありますし、「歩きたい」という意志により思考力も鍛えます。食事も重要。例えば1週間の夕食の主菜として、魚を4日、肉を3日と交互に食べたり、野菜やキノコ、海藻などもバランス良くとりましょう。



つらい時期を乗り切るには

閉経を迎える前後の期間を更年期と呼んでいます。個人差はありますが、最も多い閉経年齢が50歳といわれていることから45歳前後を目安に。この時期になると女性ホルモンの1つであるエストロゲンの量が急激に減少します。ホルモンバランスの乱れに伴い、イライラ、ほてり、のぼせ、発汗などの症状が現れることもあります。年齢とともに軽減、改善されるといわれています。趣味やスポーツをして、楽しく過ごす心がけも大切。一人で我慢せず、同じ年代の友達と情報交換をしたり、お薬やサプリなどを利用して上手に乗り切ってください。



年末年始の旅行 エコノミー症候群は大丈夫？

飛行機の中だけでなく、自動車や電車、バスなどでも起こることを知っていますか？ 長時間座ったままの状態していると、足の静脈内の血液の流れが悪くなり血栓ができます。立ち上がった際に、その血栓が血液の流れに乗って移動。肺の細い血管で詰まることによって呼吸困難や肺塞栓症を起こしてしまうのです。血栓ができるのは、乾燥と長時間の足の運動不足が原因。こまめに水分を補給し、最低1時間に1回は、ノビをしたり、ふくらはぎをマッサージしましょう。下半身の血流の維持に弾性ストッキングを着用することもお勧め。適度な圧迫を与えることで、足のむくみを予防すると期待されています。



河北仙販 第6回私の新聞オーディション入選作

