



噂の検証⑨ コーヒーを飲むと認知症の発症リスクが〇〇ですって！？

温かい飲み物が恋しい季節になってきました。温かい飲み物を飲むとホッと幸せな気分になり、心が落ち着きます。皆さまは普段、コーヒーをどのくらい飲みますか？今回は、世界中の論文を集めてコーヒーの摂取量と認知症の発症リスクを調査した研究をご紹介します。コーヒーは認知症の発症リスクを上げる？下げる？どっち！？

○ コーヒーは認知症の発症リスクを〇〇？

○ コーヒーの適量摂取は◎！

(Ranら, 2020年)



上げる！

「コーヒーって刺激物って言うじゃない！？
脳にも負担がかかる気がするのよね」

下げる！



「コーヒーを飲むと頭もスッキリする！
認知機能にもいい影響があるでしょ！？」

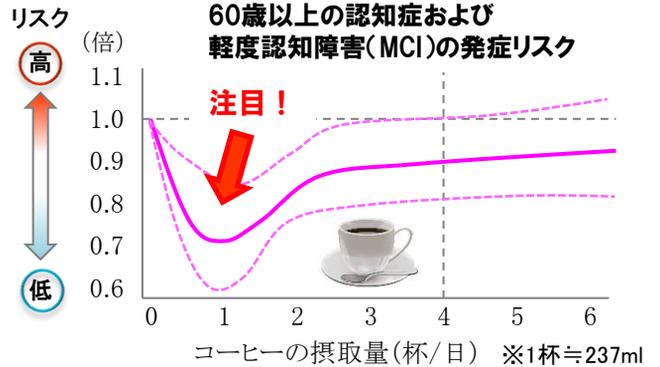


どっちでもない！

「そもそもコーヒーと認知症に関係があるなんて
思えないのよね。今回こそひっかけでしょ」

皆さまはどの意見に賛同されますか？

今回は、エビデンスレベルの信頼性が最も高いとされているシステムティックレビューという方法で分析された研究結果をご紹介します。



60歳以上の方を対象にした場合、認知症及び軽度認知障害の発症リスクが、コーヒーの摂取量が“1日4杯未満”であれば、“全く飲まない”もしくは“4杯以上飲む”より低いという結果でした。

結論として、コーヒーは1日1～3杯の適量摂取が認知症を予防する！これからの季節、心の安らぎと認知症予防のために程よいコーヒーを楽しみましょう。

ばなし

ほっこり噺

vol.26

ここは、とある“ほっこりトレーニング室”。全面窓で開放感があり、暖かい日差しと心地よいそよ風が入る中で、10数名がコツコツとトレーニングに励んでいます。

ほっこり利用者さんと 生真面目運動指導員のやりとりと となりで聞いている男性

= 豆知識 =



= 秋の夜長 =



「指導員さへん、コーヒーが認知症に良いっていう豆知識が入ってきたんだけどホント？」

「あら？虫の鳴き声が聞こえてくるわね。朝晩も冷えてきたし、もうすっかり秋ね～」

「そうなんです。1日1～3杯が認知症の発症リスクを抑えてくれるみたいですよ」

「そうですね。さすがに半袖では厳しい季節になってきましたね」

「良いこと聞いた！実践してみるわ。じゃあ、私もお礼にちょっとした豆知識を教えてあげる」

「指導員さんはこういう風情のある季節に何かしていることはあるんですか？」

「楽しみですね。何を教えて下さるんですか？」

「そうですね。読書の秋ではないですけど…健康や介護予防に関する論文を読んでいますかね」

「大納言ってご存じ？」

「あらま、秋の夜長に素敵なお時間ね～」

「えっ！？あの太政官に置かれた役職の1つ？」

「ほっこりさんは秋の夜長に何されてますか？」

「違うわよ！あずきの粒が大きいものを大納言って言って、江戸時代に上納用として育てられたのよ」

「私は恥ずかしながら…、サンバ♡踊ってます」

「ほお～、へえ～」

「き、き、季節感～！！」

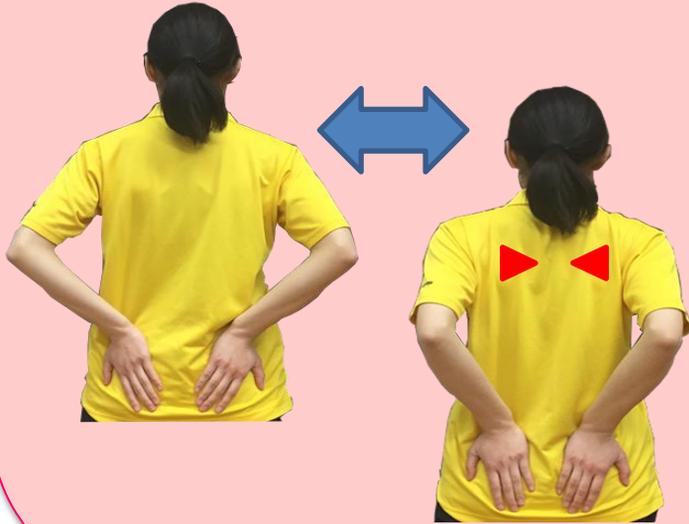
「まさかのホントの豆知識～！！♡」

今日もほっこりトレーニング室でほっこり噺が続く…

マンスリーチャレンジ

猫背改善！美姿勢！

肩甲骨を寄せるようにして、
両肘をゆっくり小さく動かします



11月						
月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

実施した日に○を付けましょう！

3分体操 横になったまま出来る運動⑧

姿勢を美しくする背中の体操

不調を感じたときは、無理に行わないようにしましょう。
痛みがある時は中止しましょう。

指導員 M.H

1. 筋力トレーニング(各10回程度)

1) 伏臥位上体あげ(菱形筋)

①うつぶせの状態、胸の横に手をつきます



②頭から胸の少し上までを床から上げます

腰を反らない



脚は脱力

手で床を押しても良い

2) 伏臥位両腕挙上(僧帽筋、脊柱起立筋、広背筋)

①うつぶせの状態、両腕を耳の横に伸ばします



②頭、胸、両腕を床から上げます

脚は脱力



2. ストレッチ体操(各20~30秒)

1) チャイルドポーズ(脊柱起立筋、広背筋)

四つん這いから腕を前方へ伸ばし、腰を後方へ引きます

ゆっくりと息を吐きながら
全身脱力



膝は完全に曲げなくてもOK

2) 丸くなる背伸び(菱形筋、脊柱起立筋)

胸の前で両手を組み、息を吐きながらへそを覗き込みます



腕と背中が前後に引っ張り合うように