

令和 8 年

5月 号



ファルマコム便り



街路樹や公園のツツジが鮮やかに咲き誇り、爽やかな風が吹き抜ける季節となりました。店先には新茶や春野菜が並び、目にも鮮やかです。今月は、これから迎える“暑さに備えた体づくり”と、“認知症予防”のポイントをご紹介します。

新緑の風によって、健やかな毎日を

認知症は生活習慣病と深い関係にあり、生活習慣を改善することで認知症の発症を抑制する効果があることが分かってきました。

★特集：認知症を予防する「3つのカギ」

生活習慣を見直すことで、認知症の発症を迎える効果が期待できます。

1. 食生活：脳が喜ぶ栄養を

- 魚を食べる ・ ・ サバやイワシなどの青魚（DHA・EPA）を積極的に。
- 旬の力 ・ ・ 鹿児島特産の新茶（カテキン）やビタミン豊富な春野菜を取り入れましょう。



2. 運動：無理のない継続を

- 1日30分の散歩 ・ ・ 景色を楽しみながら、週3回程度を目安に。
- 足腰の維持 ・ ・ 筋力を保つことが、脳の健康維持に直結します。



3. 社会参加：人とつながる

- 会話と笑顔 ・ ・ デイサービスや地域のサロンへ参加し、人と話すことが最高の刺激です。
- おしゃれ ・ ・ 外出のために身なりを整えることも立派な予防活動です。

★5月の注意点：早めに熱中症対策

5月でも気温が上がり、湿度が高くなる日があります。

- 水分補給
喉が渇く前に、こまめに「ひと口」飲みましょう。
- 冷房の試運転
本格的な夏を前に、エアコンが正常に動くか今のうちに確認を！



★市内のお出かけスポット

- 「敬老パス」を活用して、新緑の公園へ
- 吉野公園
- 健康の森公園
- マリンポートかごしま 等々



外出の準備（服を選ぶ、持ち物を確認する）という段取りを考えること自体が、脳への非常に良い刺激になります。

～事業所からのお知らせ～

いつも温かいご理解をいただき、ありがとうございます。当事業所では、13名のケアマネジャーが一丸となり、在宅での看取り支援や人生会議のお手伝いにも力を入れています。



←「とよ子様」の作品です

★ファルマコムでも“川柳を随時募集”しています！★

お便りに掲載させていただきますので 担当ケアマネジャーにお問い合わせくださいませ！



6月のこよみ

- 1日 気象記念日
- 4日 歯と口の健康習慣
- 10日 時の記念日
- 21日 父の日
- 21日 夏至

ファルマコム株式会社 介護支援事業所

〒890-0064
鹿児島市鴨池新町5番1号 鴨池ACアネックス1F
TEL:099-258-1314 FAX:099-258-1315
ホームページ <http://www.pharmacom.jp/care/>

遠い山
若き頃の我を
想い出す