

# くぬぎず便り

## くぬぎずカフェさ ござっどごえ～



くぬぎずカフェでは、毎回、専門家による認知症のミニ講座があります。お茶やコーヒー、おいしいお菓子を食べながら、みなさんも一緒にくぬぎずカフェで認知症のことを知ってみませんか？ご自分の認知症予防のためにも、身の回りの方のためにも、役立つ知識があると思います。

最近の研究では「質の良い睡眠が認知症を予防する」ことがわかってきました。質の良い睡眠をとるためのコツを紹介します。

### 良い睡眠で認知症予防 - 良い睡眠7か条 -

1. 必ず決まった時間に起きる
2. 午前中に日光をあびる
3. 日中に運動をする
4. お昼前後に 30 分以内の昼寝をする
5. ニコチン、アルコール、夕方以降のカフェイン摂取をさける
6. 気温、明るさ、布団や枕などの睡眠環境を整える
7. 夜は眠くなった時だけ布団に入る(寝付けなければいったん布団から出ましょう)



### くぬぎずカフェ開催しています

佐藤病院にて、令和6年7月13日(土)にオレンジカフェ「くぬぎずカフェ」を開催しました。

テーマは「認知症について知ろう」。主な病名、認知症の症状を説明したのち、認知症の方の見える世界を紙芝居で皆様にお話しました。

新しい方も来られ、交流の輪が広がり和やかに今年も無事1回目のカフェを終えました。

次回は9月開催です。お待ちしております。



### カフェ開催日のご案内

9月14日(土) 10:00~11:30

場所：佐藤病院外来棟

費用：無料

講師：当院栄養科 小関管理栄養士

テーマ：『フレイル』って何？

～低栄養予防は食事から～

※認知症に興味のある方、当事者、そのご家族どなたでも参加可能です。

※事前申し込み制ですので、下記問い合わせ先までご連絡下さい。...

#### 編集後記

暑くて寝苦しい季節になったなあと思い、睡眠の話題を取り上げました。

みなさん熱中症などに気をつけ、どうぞ良い夏をお過ごしください。

記事製作者：公認心理師・佐藤