

第 5 回“みんなでがんばる認知症予防カフェ”

最近変！その時あなたと友達が困らない手続きの話



カレー粉 (クルクミン含) を上手に使い 認知症予防!

カレー粉 ★マゴタチニワヤサシ★

カレースパイスのひとつクミンには、「クルクミン」という、ポリフェノールの一種が含まれています。

このクルクミンには抗酸化作用としての働きがあり、認知症を予防します。

アルツハイマー病を引き起こす「アミロイドβタンパク」の脳内蓄積も大きく減らしてくれます。



脳と栄養の話

汗をかくと栄養も流れ出ます!

夏バテとは...

- 夏バテの症状は、体が疲れやすい、だるい、食欲がないなどです。
- 暑さの急激な変化に、体がついていかず、胃の働きが弱り、食欲も低下します。
- また、大量の汗をかくと、水分と一緒にビタミンやミネラルなどが体の外に流れ出てしまいます。



寸劇の出番を待つ オールキャスト!



熱心にメモを取る 参加者

荒井大森医師会長も資料を見ながら熱心に聞き入っていました!



困ったことがあったら“地域包括支援センター”へ!



独居の花子さんは、娘と一緒に医師に「認知症」との診断を受け、「えっ!えっ!えっ!」

