



第19回 皆でがんばる認知症予防カフェ (大森医師会 パートナーズクラブ)

2026年2月7日(土)13~15:30
於：大森医師会館

歯科医師・栄養士 **齋藤真由先生** による
「咀嚼×栄養で美味しくアンチエイジング」

ポイント：「噛む・食べる・寝る・動く」

グリーンパテックシステム
= **睡眠で脳のお掃除**

歯周病は全身疾患へ

脳のお掃除には
質の良い睡眠が必須

グリーンパテックシステム= 脳のお掃除

令和8年2月7日(土)開催の第19回 皆でがんばる認知症予防カフェは

会場が変更になりました！

新井宿特別出張所 3階 → **大森医師会館 3階**



国政選挙で急遽、**場所変更**：包括は
案内図を作成し、申込者 80 名に電話！



奥田栄養士監修：
「マダムテーブル」作成。
栄養バランスのとれた
脳に優しいお弁当を提供！
@**風邪予防食品**のお話も



日リズムを大切に【体内時計】
起床⇒活動⇒安静で眠りにつく

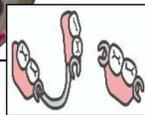


お口の運動



岩田歯科医師：入れ歯の扱い方

- ・安定剤の使い方・色の変化の理由、
- ・痛い/外れる、入れっぱなしは？ 壊れた時は？ などを解き明かして下さいました。



食べる力を落とさないために



必ず寝る前に歯磨きを！

- ・寝ている間は唾液が出ない
- ・唾液は抗菌・抗ウイルス成分を含む

- ・食べる力を落とさないように！
- ・**良い咀嚼が良い嚥下**を生む
- ・よく噛むことはよい睡眠に繋がる

「**自立した生活にはコミュニティ作り**」= 外出・
話す・考える・役割を持つ=脳を使い続ける



工藤医師：

- ・朝、目に光が入ると脳を気づかせて生活リズムを作る
- ・胸郭を広げて朝日を浴びるとメラトニン(睡眠ホルモンの材料)が出る
- ・1万歩を1時間半歩くより 早歩きを1分間！(ジンワリと汗を！)

いろいろ食感で噛み応えを出す



- ・噛めないと動けない⇒動けなくなると噛めなくなる⇒脳への刺激が減る

夜中に目が覚めるのは ⇒原因があるはず⇒

- ① メラトニンの分泌不足？(朝日浴び・食事しっかり・昼間に動く)
- ② 夜間低血糖？(寝る前に食べないで、空腹なら豆乳か牛乳に)
- ③ きっかけは(尿意、咳、口渇)か？⇒起こりにくくする
- ④ 夜中に目覚めた時に覚醒させてしまう？(明るい光を寝る前に目に入れない)⑤早寝しすぎ？(十分寝てもまだ夜中？)



長瀬看護師：困った時は
地域包括支援センターへ！

