

2020年 元旦


今年で登り始めて5年。
また、いつものメンバーで市房山に登って来ました。
手足も顔も凍るように寒かったですが、このご来光
の感動があるからこそ続けられるのです！
本当に綺麗でした。





認知症


誰もがなりたくないと思っている「認知症」
ですが、毎日の習慣として取り入れてみては
いかがでしょうか。

現在、認知症患者の数は増加の一途を辿っていて、2025年には高齢者の5人に1人は認知症になると予測されているそうです。認知症は完治することが難しく、むしろ悪化していくことが多い傾向にあるため、予防が重要となります！現在は残念ながら、認知症に対する完全な予防方法はありませんが、近年注目されているのが、「認知症になりにくい食事」です。バランスを考えて生活しましょう！

 **青魚**：青魚には、DHA（ドコサヘキサエン酸）やEPA（エイコサペンタエン酸）といった不飽和脂肪酸が豊富に含まれており、悪玉コレステロールを減らし、血液をサラサラにする効果があるといわれています。

 **野菜や果物**：ビタミンCは赤ピーマンや柿、ビタミンEはかぼちゃやほうれん草、ポリフェノールはブドウ、ベータカロテンは緑黄色野菜、リコピンはトマトが代表的な食材です。

 **大豆製品**：大豆に含まれているレシチンは、神経伝達物質を生み出す成分といわれていて、神経伝達物質は視覚や聴覚得た情報をスムーズに伝達するために必要な物質だそうです。

 **オリーブオイル**：オリーブオイルに含まれている不飽和脂肪酸はオレイン酸というもので、血中のコレステロールや中性脂肪をコントロールする効果があるとのことで、動脈硬化や脳梗塞のリスクを低下させる効果が期待できます。



知っていますか？水上村の生善院(しょうぜんいん)には、
このようなお地藏さんが存在します。

「ボケヨケ地藏」

救っていただきたいですね！



お申し込み・お問い合わせは水上村観光協会まで。 TEL(0966)46-0800 FAX(0966)46-0808