



Smile

# ケアケア通信

[Vol.12]

発行人：スマイル☆ケアケア事務局

発行日：令和3年1月11日



新年あけましておめでとうございます！ ケアケアメンバー一同より

ご挨拶



みの：丑年ですね！たくさん×たくさん、皆さんの話を聞いて、反芻して、しっかり消化したいと思います！  
 ちほ：ケアさせてもらえる相手がいることを楽しんで、今年もスマイル広げて参ります！  
 むっちゃん：早朝ヨガを続けて健康一番、笑顔二番、新たなチャレンジ三番で今年も～よろしくお祈りします！  
 くらちゃん：心の声を聴きながら子どものような感覚で一年を楽しみたいと思います！  
 おかん：通うジムの最高齢は86歳。年齢を言い訳にせず自分ケア、愛はセルフケアから！よろしくお祈りします！  
 ミッチー：マスク姿でも口角をあげて表情筋を鍛えましょう！マスクなしの生活に戻ったときの最高の笑顔のために♪

ダブルケアに関する書籍紹介Part 2

## 相馬直子先生からメッセージをいただきました！

ケアケア図書館



先月号のケアケア通信では、ダブルケア研究の第一人者である相馬直子先生と山下順子先生の新刊「ひとりでもやらない育児・介護のダブルケア」をご紹介させていただき、多くの反響をいただきました。な、なんと！**相馬直子先生**（横浜国立大学大学院教授）から著書に込めた**メッセージ**をお寄せいただきました。印税は、ダブルケア研究と支援に寄付されるそうです（涙）ケアケアメンバーは今後、読書会も企画しています。ぜひ、一緒に学び、行動していきましょう！

### Message

この本は、「**ダブルケア**」の実態や支援について、実例をまじえてわかりやすい**入門書**をめざしました。地域のケア支援と「**働く**」ことの支援とを、両輪で行うことは大変心強い取り組みです。ケアが**まともに評価される社会**へ向けて、日本や韓国で当事者同士が**つながり**、その近くにいる人たちも**つながり**、ダブルケアを応援するネットワークが広がる**ダイナミズム**も本書で生き生きと描きたいと思いました。そうすることで、私たち一人ひとりが考えたり、**行動するためのヒント**になるのではないかと考えたからです。ケアが**社会、政治、経済の基盤**として位置づけられる社会を描くのに、本書が少しでも役に立てたら著者として**これ以上の喜び**はありません。関心のある方は手にとっていただけると幸いです。

## ご自分も大切に！足裏と足指のセルフケアのススメ

お役立ち情報

1日3分



湧泉のつぼ

日々、ケアと向き合っていると自分のケアは後回しにしがち・・・でも、ご自分のことも大切にしてほしい！いつもケアケアはそう思っています。日々の暮らしの中に、簡単・短時間でできるセルフケアをぜひ取り入れてみませんか？今回は、足裏と足指をほぐす「**足指ヨガ**」を紹介します。しっかりと、足裏と足指をほぐすことで、足の**むくみの改善**、**冷えの改善**のほか、全身の**血行が促進**されますので、全身の**疲労回復**に効果が期待できます。足裏にも筋肉があり、全体を触ってあげて、毎日刺激を与えてあげることで、**柔らかい状態**を保ってあげると、**疲れにくく**なります。

<湧泉のツボ>ぎゅっと足を縮めたときに、一番凹むところにあります。“湧き出る泉”と書くことから、**スタミナ不足**、**エネルギー・気力がほしい**などのときに押してあげると効果が期待できます。モリモリ元気がでますよ！

監修：ケアケアメンバー／ヨガの先生ミッチー

## 世界初！カマンベールチーズの摂取が認知症予防の可能性を示唆

お役立ち情報

カマンベールのチーズケーキ



カオリーヌ菓子店製造

これまでも動物による研究では、白カビ発酵チーズ（以下、「カマンベールチーズ」）が認知症予防の効果を示す可能性が示唆されていましたが、人での実証検証はなされていませんでした。なんと！**世界で初めて**、**カマンベールチーズ**の摂取が**記憶・学習などの認知機能**との関連が報告されているBDNF（脳由来神経栄養因子）を上昇させることを、東京都健康長寿医療センターなどの研究グループにより、人を介しての研究で確認されたということなのです。これは、カマンベールチーズの摂取により認知機能の**低下抑制**、あるいは**認知症予防**につながる可能性を示唆するものだそうです。3食の**食事をバランスよく**、**適度な運動**、そして質の良い**睡眠**をとり、人生100年時代、心も体も**健康**に過ごしたいですね。

出所：東京都健康長寿医療センター プレスリリース・研究結果

### 【編集後記】

皆さま、今月のケアケア通信はいかがでしたでしょうか？世界最先端の「健康」に関する研究では、「フィジカル」、「メンタル」、そして「認知」（脳みそ）の3つの視点からアプローチが進んでいます。ケアケアメンバーMの亡き父は、アルツハイマー型の認知症でした。認知症の発症メカニズムに関心を持ったMは、“認知症の予防にはどんなことに気をつけたらいいのだろうか？”と問いをめぐらせ確信したのは・・・「ちょっとお年頃になってきた頃の日々の生活をいかに大切にするか」ということでした。ケアケアメンバーは「自分も大切にしてほしい！」というも願っています。ケアケアメンバーは、「ケアする人のケア」を合言葉に今年も活動していきます。2021年も応援どうぞよろしくお祈りいたします！（持ち回り編集長M.S.）

次号は、2月11日発行です。お見逃しなく～～！

【連絡先】スマイル☆ケアケア事務局 E-mail: smilecarecare@gmail.com

