

※この寿楽だよりは、当店の特別なお客様のみ
限定してお送りしています。

寿楽だより (第18号)

H28.1.1



割烹 寿楽 店主 甲斐田 功
仕出し (☎ 0957-53-6181)

この「物忘れ」は老化？ それとも認知症？

老化による物忘れと、認知症による物忘れの違い

老 化	認 知 症
人から指摘されると、思い出せる。	人から指摘されても思い出せない。
体験したことを一部忘れる。	体験したこと自体を忘れる。
物忘れの自覚がある。	物忘れの自覚がない。
それほどひどくならない。	次第にひどくなる。
日常生活を送るのに支障がない。	日常生活を送るのに支障が出る。

12の予防法

- ① おしゃべりの輪を広げよう
- ② 料理のレパートリーを増やそう
- ③ バランスよく栄養をとろう
- ④ 運動を習慣化しよう
- ⑤ ダンスを踊ろう
- ⑥ 頭の体操をしよう
- ⑦ 手先を使って創作しよう
- ⑧ 園芸で五感を刺激しよう
- ⑨ 旅行に出かけよう
- ⑩ 車の運転を楽しもう
- ⑪ アロマで生活リズムを整えよう
- ⑫ 新しいことにチャレンジしよう

七日正月に七草がゆを食べましょう

春の七草
(せり、なずな、おぎょう、はこべら、
ほとけのざ、すずな、すずしろ)

おせち料理でたんぱく質は過剰すぎ、
ビタミンは不足がち、このあたりで
青物をとってビタミンを補い消化の
良いおかゆで胃を少し休ませましょう

※無料で50人分用意しています

新年おめでとうございます。

今年はこれでいきましょう!!

頑張りすぎず投げ出さず、あきらめず、いいかげんなことを大切
にし、細くとも長く続けていけば「福」を呼び込むことになる。

店主 甲斐田 功

シルバー川柳

美しく老いよと無理なことを言う
確かめる昔愛情いま寝息
恐妻を天使に変えた認知症

箸使いのタブー

- 刺し箸 (つき刺してはだめ)
- 渡し箸 (皿や碗の上に渡す)
- ねぶり箸 (箸をなめる)
- 立て箸 (ごはんに立てる)
- 迷い箸 (箸先をあちこち動かす)
- 寄せ箸 (箸先で器を引き寄せる)
- 探り箸 (料理をかき回して中を探す)
- 拾い箸 (箸から箸で物をつかむ)

1日1個のリンゴは医者遠ざける

健康・美容に良いとされるリンゴ
実を食べる以外にも有効活用しよう

- ・皮を天日で乾燥させるとポプリになります
- ・皮1個分と水出し用の紅茶葉を水に入れ、
半日ほどおくとアイスティーになります

冬季期間限定メニュー (1日10食限定 1,650円+税)



鍋ご膳

- ・一人鍋
すき焼風
うどん付
- ・刺身
- ・小鉢
- ・ご飯
- ・漬物

人生七変化

自分が変われば相手が変わる
相手が変われば心が変わる
心が変われば言葉が変わる
言葉が変われば態度が変わる
態度が変われば習慣が変わる
習慣が変われば運が変わる
運が変われば人生が変わる

息をキレイに!

「ニンジン」と「レモン」で 口臭さらばサラダ

宴会シーズン到来。飲食後の口臭、気になりませんか？
口臭は主に、尿として排出されなかった血液中の老廃物が肺を通して出されるもの。
解毒作用のある植物性化学物質 (ファイトケミカル) と消臭・殺菌作用のあるビタミンCが豊富な、「ニンジン」と「レモン」のサラダで
予防しましょう。

人生晴れる日もあれば曇る日も・・・
よい事もだけど悪い事も
長くは続かない
いつも希望を見失わないで

瀬戸内寂聴