



脳の栄養源「BDNF」って知ってる？

今回は、私たちの脳をいつまでも若々しく健康に保つための鍵となる成分「BDNF」についてご紹介します。😊

BDNF（脳由来神経栄養因子）とは、一言でいうと「脳の栄養となるタンパク質」のこと。記憶を司る「海馬（かいば）」に多く存在し、脳の神経細胞を作ったり、育てたり、ネットワークを守ったりする重要な役割を持っています。つまり、認知症の予防や記憶力の維持に欠かせない、脳の“お助けキャラ”なのです。

このBDNF、実は加齢とともに減ってしまうことが分かっています。しかし、日々の生活習慣を少し工夫するだけで、増やすことができるんです！効果的な方法は主に2つあります。



(1) 適度な有酸素運動

ウォーキングや軽いジョギングなど、少し息が弾むくらいの運動を続けると、脳内でBDNFの分泌が活発になります。

(2) カカオポリフェノールの摂取

近年の研究で、高カカオチョコレートに含まれるカカオポリフェノールを摂取すると、脳のBDNFが増えることが分かってきました。



「最近、うっかりが増えたかな？」と思ったら、毎日の心地よい散歩と、ほっと一息つくときの一粒の高カカオチョコレート習慣にしてみませんか？



6月は全世界的に「プライド月間」として、様々な関連イベントが開催されました。🌈

今年の「東京レインボープライド」では、ぶれいす東京とaktaが合同で大規模なフロートを展開することによって、初めてパレードを歩くことにしたのですが、とても心温まる感動的な体験をさせていただきました。

まさに“Living Together”という感覚を皆さんと共有させて頂くことができたことは、私にとって「経験という財産」になったかと思います。😊

そのような経験もあり、私たちコラルトの「ゆる～くつながる」というコンセプトを、地域の皆さまとも共有させて頂きながら、ご縁を深めてくために、このたび新宿二丁目以外での「認サポ」開催にトライすることにしました。

新宿二丁目はちょっと敷居が高い？😊と思われるような方も、是非この機会をご活用ください♪😊

※今年の「ロマンディスコIN SHINJUKU」の開催見送りについて、WEBサイトに助成金の評価に関する情報を追記しました。（たいこん）

コラルトの「認サポ」を拡大開催します！

(認知症サポーター養成講座)

2024年4月のスタート以来、新宿二丁目「akta」にて毎月開催させていただきました私たちの「認サポ」ですが、おかげさまで27回の開催を終え、多くの皆様から大変ご好評をいただいております。

3年目を迎えるあたり、地元新宿での皆さんとのつながりを深めるために、新宿二丁目での定期開催以外にも、受講して頂く機会を広く設けるトライアルを始めました。

新宿でのつながりを、もっと広がっていきます！

1 地域交流館での開催

区内在住の60歳以上の方向けのいきがづくり活動の場として活用していただく施設のイベントとして講座を提供します



2 新宿社協(社会福祉協議会)主催の「認サポ」の受託開催

9月末に新宿区社協が主催する「認サポ」をコラルトの講座として提供します



認知症を正しく理解し、誰もが安心して暮らせるやさしいまち・新宿へ。



これからも、より多くの方に学んでいただける場をつくり、認知症の方にもやさしい社会を目指してまいります。どうぞご期待ください！

★参加無料★「コラルトの認サポ」大好評開催中！
次回開催は2026年7月25日(土)18:00~19:30です！
※お申込は右のコラルト公式LINEのQRコードから、お気軽にどうぞ！
公式WEBからもお申し込み可能。(本新聞のバックナンバーも是非ご覧ください！)

コラルトWEB



公式LINE

