

医療法人社団 恵誠会 大西病院 広報誌

地域に笑顔を いつも心に

ほほえみ

vol. 14

冬号 2019. 1

TAKE FREE

ご自由にお持ち帰りください



特集

予防

からだのしくみシリーズ⑭

認知症について (後編)

通所リハビリテーション 冬のお知らせ ～活動紹介・作品展～

認知症について (後編)



前回の広報誌を読んで認知症が身近にあることが分かったわ…。



脳は20才までに140億個の細胞にてほぼ完成します。しかし、それを過ぎると1日に10万個の細胞が破壊されていると言われています。

えっ、そんなに壊れとんか…。怖いのお～、認知症にならんようにするには何か方法があるのかな？



まず認知症に対しての予防として初期症状を見逃さないことが大切になります。

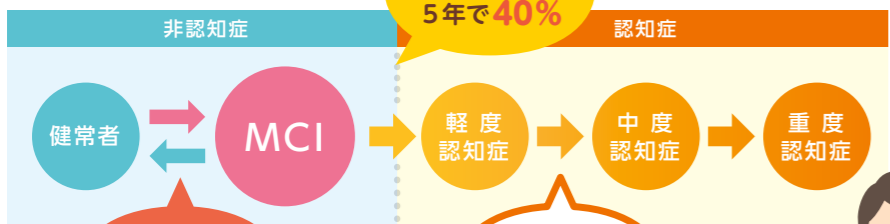


こちらの表は認知症がどのようにして進んでいくのかを示していますが…。

ここに注目してもらいたいです！この段階で対策をすれば認知症の症状を遅らせたり改善することができます。



なるほど、認知症になる前に気付けばええんじゃな…。ところで『MCI』ってなんじゃ？



移行率
1年で10%
5年で40%

回復率
14%~44%

多くの診断がこのタイミングで行われている

MCIについて



この『MCI (軽度認知障害)』というのは、まだ生活に支障はないが認知症の一手手前の状態であります。



以下のような軽い認知障害による症状はありませんか？



◎以前から知っているはずのものの名前が思い出せず、『あれ』や『これ』などの代名詞を使って話すことが多くなった。



◎約束したことや日時を間違える。

◎最近に経験した出来事を思い出せないことがある。



◎料理に手間取るなど、作業の段取りが悪くなった。



◎近頃の話題などについていけず、雑談がしにくくなった。



◎習い事に行かなくなるなど、無気力になってきた。

MCIの定義

1. 本人または家族から記憶障害の訴えがある
2. 年齢や教育レベルだけで説明できない記憶障害がある
3. 日常生活は普通にできる
4. 全般的な認知機能は正常
5. 認知症ではない



この5つがMCIの定義となっています。MCIの症状は身近な家族でも気づきにくいちょっとした変化です。ポイントとしては『**以前と比べてどうか**』に注意してください。

ありゃ～、ワシのことじゃが…。



いったん認知症を発症し、ある程度症状が進んでしまうと、回復しないことも多く、症状を遅らせることも難しくなります。



予防方法について

やばいのお〜。具体的に何をしたら予防になるんか教えてや、先生。

まず、認知症は生活習慣と密接な関係にあります。常に脳を良い状態に保つことができるのが大切になります。

あなたの「生活習慣」いかがですか？



生活習慣病

高血圧
糖尿病
高脂血症
肥満
高尿酸血症

このような習慣を続けていると生活習慣病につながります。

何もないからといって安心できません。生活習慣病の多くは自覚症状を伴いません。

生活習慣病をもった状態が長く続くと、自覚症状が無くても動脈硬化はどんどん進行していきます。

つまり脳にとって必要な酸素や栄養を送ってくれる大切な血管にストレスを与え、脳に影響が及び、結果、認知症につながるということですね。

認知症

うちのお父さんに注意しとかんといけんわ…。もっと先生教えてや！

◎バランスの良い食事

基本的なことですが栄養バランスの良い食事をするには、脳に必要な栄養素も多く含まれています。



◎摂取カロリーを守る

高カロリー摂取は肥満につながります。内臓脂肪が蓄積することで高血圧や糖尿病などにつながり血管にストレスを与えます。



認知症予防におすすめの食材

魚



青魚にはDHAやEPAが多く含まれており、脳の構成成分であるDHAは記憶力や判断力の向上、認知症予防に有効であります。EPAは脳までは届きませんが、血管を拡張して血行を促進します。

カレー



カレー粉に入っているウコンには、アミロイドβが脳内にたまる速度を抑えるほか、できてしまった老人斑の分解を促します。

赤ワイン



赤ワインに含まれるポリフェノールには、強力な抗酸化作用があり、老化、動脈硬化、高血圧、認知症予防に期待できます。

ではまず食事からポイントを押さえていきましょう。

◎塩分を控える

脳血管性認知症につながる脳梗塞の背景には高血圧が存在している場合が多いので高血圧予防のために減塩が必要です。

減塩



◎間食、糖分を控える

血糖値をコントロールするためには糖分の多いお菓子や炭水化物中心の食事を控える必要があります。



緑黄色野菜、豆類、果実類



葉酸が多く含まれており、不足すると動脈硬化を進行させるほか、アルツハイマー病の原因となるアミロイドβの作用を強めます。

緑茶



新茶に多く含まれるテアニンは血圧上昇を抑制し、脳の神経細胞を保護します。

脳番地について



生活習慣の見直しと食事に気を付け脳を良い状態にできたなら次は脳をしっかり鍛えましょう。



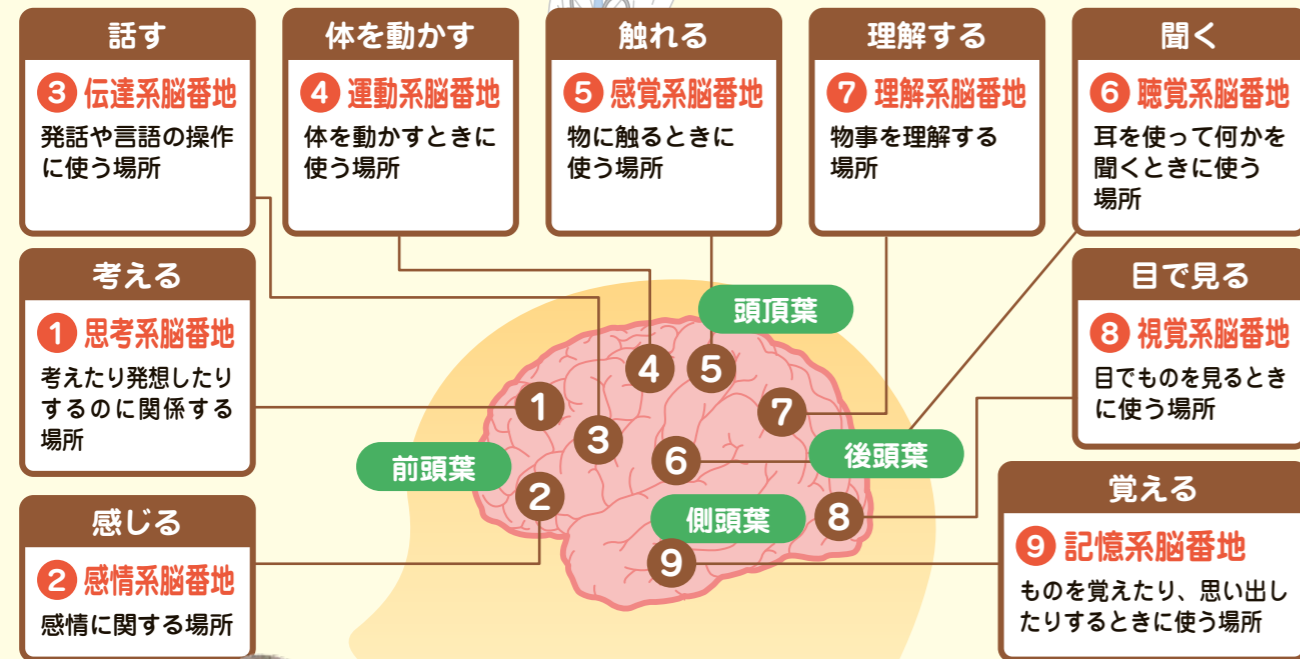
脳を筋肉のようにというわけにはいきませんが脳にはそれぞれの場所で役割が分かれており色々な形で広く脳を活用することで各部位に刺激がはいり全体を鍛えることができます。

鍛えるゆうても脳を筋トレするわけにゃあいかんじやろ。



こちらのイラストが脳の役割分担を示し、分かりやすく地図化したものです。

脳番地マップ



なるほどなんじゃけど、何から始めたらええんじや？

☆加藤俊徳医師により提唱されている地図。

予防運動について

※有酸素運動については『vol.12 肥満について 後編』にて解説しております。そちらも参考にしてください。



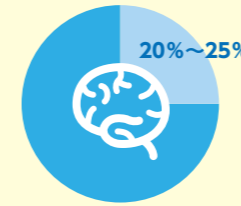
中でも運動をすることが有効であるといわれており有酸素運動は脳機能の低下を防ぎ、脳を若く保つ働きがあるといわれています。

なんで有酸素運動が脳にええんじや？



有酸素運動にてたくさんの新鮮な酸素が脳にも送り込まれます。脳内の酸素が豊富になることで神経細胞を活発に働かせ記憶力を増強させるのです。

1回の呼吸で摂取する酸素量のうち、脳が消費する割合



全身の重量に対する脳の割合



体重の2%しかない脳ですが、酸素の消費量は20%以上あります。脳にとって酸素は非常に大切なのです。



お手軽な運動紹介

本格的な運動はちょっと…という方、本格的にやる必要はありません。日常生活の中でちょっと気をつければ、実践できるものを紹介します。

家事も立派な運動！



買い物

お店まで、早足で歩いてみましょう。帰りは、無理のない範囲で荷物の上げ下げもしてみましょう。



掃除機がけ

すみずみまで、手を大きく動かしながら、息をとめないように、動きましょう。



お風呂掃除

上下に腰を上げ下げしてスクワットするようにしてみましょう。



窓拭き

手を上に上げて左右に動かしてみよう。コツは息を止めず、がんばりすぎないことです。



ペットボトルで筋力トレーニング

椅子に深く座り、水入りペットボトル（大きいものは両手で、小さいものは片手で）を膝から頭上まで上げます。（10回ほど）

息は止めません。



椅子に座ってできる運動

- 膝が90度に曲がり、足の裏がしっかり床に着く高さの椅子を用意します。
- 浅く腰掛け、座ったまま、腕を振り、軽く足踏みします。
- 足踏みしたまま、お尻を使って身体を後ろに移動させ、背もたれに背中が付いたら、前に戻ります。

テレビを見ながらでもできる簡単な運動です。

知的活動

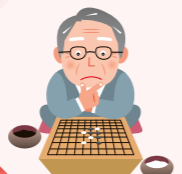
頭を使う!!

運動以外にも以下のような活動が脳を刺激してくれます。



パズル

認知症予防にはパズルがおすすめです。年齢にあったものを選び、続けて行うことが大事です。



麻雀・囲碁・将棋・オセロ

相手の手の裏を読んだりするゲームは、高度な認知機能が必要です。



計算をする

買い物をした時に、概算でも良いので合計し、お釣りの計算をしましょう。財布の中を見て小銭がたまらないように、お金の出し方を考えることも良いでしょう。



塗り絵・折り紙

どこにどんな色を塗るか考えながら塗ること、手をしっかり使うことで脳に良い刺激が入ります。



読み書きをする

日記を毎日書くことが良いでしょう。自分で字を書くことが大切であり、特に漢字を思い出しながら行うことが脳の良い刺激になります。



新しいことを行う

編み物や日曜大工、絵を描いたり俳句を詠んだり、英会話やパソコンなどにチャレンジすることが良い脳トレになります。

社会的ネットワーク

仲間と一緒に!!

他人とのコミュニケーションを図る

相手の話を聞き、それに対して的確な答えを返すことは他人を気遣い配慮することになり、脳が活性化します。



回想法

懐かしい昔話を思い出しながら話すというのは、精神的に安定し脳にも刺激が入ります。



音楽を聴いたり歌う

音楽を聴き、リズムに合わせて手を叩いたり、身体を動かしたり、歌を歌うのはリラックス効果もあり予防に最適です。



認知症予防のためのゲーム紹介

1

反対言葉を点つなぎしてみましょう

- | | |
|-------|------|
| 鋭い ● | ● 偽 |
| 優れる ● | ● 慎重 |
| 軽率 ● | ● 素人 |
| 玄人 ● | ● 非凡 |
| 真 ● | ● 濃い |
| 平凡 ● | ● 必然 |
| 淡い ● | ● 奥 |
| 手前 ● | ● 劣る |
| 創造 ● | ● 鈍い |
| 偶然 ● | ● 破壊 |

2

対義語問題

- | | | |
|----|---|-----|
| 団体 | ↔ | □ 人 |
| 増加 | ↔ | □ 減 |
| 成功 | ↔ | □ 敗 |
| 得意 | ↔ | □ 苦 |
| 最初 | ↔ | □ 最 |
| 勝利 | ↔ | □ 北 |
| 温暖 | ↔ | □ 寒 |
| 平等 | ↔ | □ 差 |
| 誠実 | ↔ | □ 実 |
| 私的 | ↔ | □ 的 |

3

ある法則に基づいた計算式です

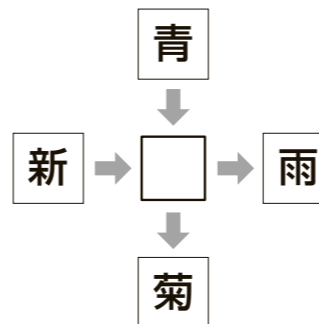
宿 + 飯 = 2
 寒 + 温 = 7
 苦 + 苦 = 12
 人 + 色 = 20

では、
 転 + 倒 =

4

熟語穴埋め問題

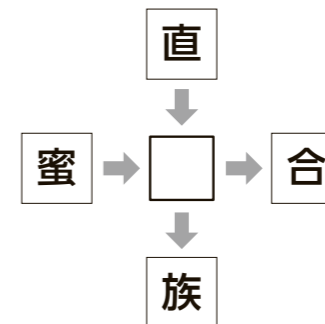
□に入る漢字は？



5

熟語穴埋め問題

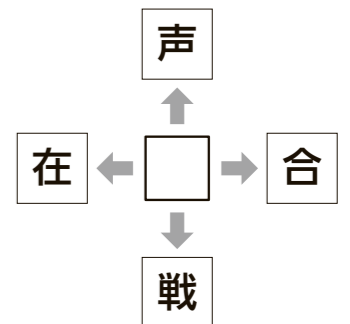
□に入る漢字は？



6

熟語穴埋め問題

□に入る漢字は？



次回の広報誌にて解答を掲載します!!

通所リハビリテーション 冬のお知らせ



おやつ作りに挑戦!

ホットケーキを作ってみました。



もちつき大会



クリスマス会



作品展



どんぐりの兄弟
大倉 宣子 さん



コピー用紙を丸め、茶色の紐を巻いて帽子にしました。



塗り絵 もくれん
藤原 福市 さん



花びらの濃淡に気を付けて塗りました。



もみじ
垣内 剛 さん



もみじの葉を二重に貼って、立体感を出しました。

案内

大西病院 通所リハビリテーションは、ご自宅までお迎えに行き、リハビリテーションやレクリエーションを通じて、身体機能の回復や閉じこもりの防止を図ることを目的としている日帰りのリハビリサービスです。ご相談・ご質問等がございましたら当院までお問い合わせください。(問合せ：☎0863-33-9333)

大西敦之院長より新年のご挨拶

謹んで新年のご挨拶を申し上げます。

当院がつつがなく新しい年を迎えることができましたのも、ひとえに地域の皆様、そして関係者の方々のご支援、ご厚情のお蔭と心より感謝申し上げます。

昨年は真備町が百年に一度といわれる豪雨により甚大な被害を受けました。復興が進んでいるとはいえ、まだまだご苦労されていることとお察し申し上げます。時が経ち落ち着いたとしても被災された方の心に残された爪痕が消えることはないでしょう。

この災害を受け、当院でも防災について再度見直し、医療の立場より患者様、そして地域の方々の安全そして健康を確保できるよう全力で邁進する所存であります。

今年は4月30日をもって平成の最後を迎え、日本が新しい年号と共に再スタートを切ります。

志同じく当院もスタートラインに立ち日々精進していきたいと考えております。

本年も何卒よろしくお願い申し上げます。



Topic.1 防災訓練

『院内搬送の徹底』

10/19



Topic.3 接遇アンケート実施

11/1~14



Topic.2 琴の演奏会開催

『琴修会様』

11/19



あとがき

年賀状は遡ること平安時代からの風習だそうです。その年賀状が時代の流れと共に変化をしてくれているようです。

近年、若者の間では「同じ文面を電子メールにて複数の相手に一斉送信」が主流となっているそうです。

昔は一枚一枚手書きで年賀ハガキ作成に大変苦労したのですが、お正月を迎え、朝一番にハガキが来ていないかワクワクしながらポストに駆けつけたことが鮮明に思い出されます。

今後も形は変わってしまいうるようですが、古くからの伝統文化である年始の行いを後世に伝えていきたいですね。

(広報企画室 江木 堅二)

外来担当医表

診察室		1 診	3 診
月	午前	大西 敦之	大西 正高
	午後		
火	午前	大西 敦之	大西 正高
	午後		
水	午前	大西 敦之	大西 正高
	午後		
木	午前	大西 敦之	大西 正高
	午後	豊岡 伸一	
金	午前	大西 敦之	大西 正高
	午後		
土	午前	大西 敦之	大西 正高
	午後		

- ※ 上記は予定であり、急遽変更となる場合がございます。事前にお電話にてご確認ください。
- ※ 平成30年7月より在宅診療担当(常勤)山根正隆医師が着任しています。
- ※ **木曜日午後豊岡医師休診**のときは**大西正高医師**が代診します。

- ※ 上記以外は岡山大学病院より、内科・外科の医師が診療を行っています。
- ※ 撮影したCT画像は、岡山画像診断センターの医師が読影を行い迅速な診断が行えます。

外来診療時間

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前(9:00~12:00)	○	○	○	○	○	○
午後(16:00~18:00)	○	○	○	○	○	—

■ 休診日/日曜、祝日、土曜午後

(但し、急患の方はこの限りではありません。)

- ※ 時間外・夜間及び休日等は、当直医及びその時の担当医によって診察が可能かどうかの判断がされます。事前にお電話にて診察が可能かどうかお尋ねください。

当院へのアクセス



電車をご利用の場合

JR宇野みなと線、『備前田井駅』下車徒歩約5分。



バスをご利用の場合

『清水橋』もしくは『田井』にて下車、徒歩約3分。

シーバスをご利用の場合

『清水橋』もしくは『田井郵便局前』下車、徒歩約3分。

※ 詳細は下記をご覧ください(玉野市内のみの運行です)
<http://www.city.tamano.lg.jp/docs/2014031400041/>



お車でお越しの場合

国道30号線経由で、岡山市南部からは約20分~30分、岡山市街地からは、約40分~50分。倉敷・水島方面からは、県道22号倉敷玉野線より、国道30号線経由で、約20分~30分。



医療法人社団 恵誠会

大西病院

〒706-0001 岡山県玉野市田井三丁目8-11
 TEL. 0863-33-9333 FAX. 0863-31-0229

- 大西病院通所リハビリテーション TEL.0863-33-9333 FAX.0863-31-0229
- 大西病院 居宅介護支援事業所
- 訪問看護ステーションほほえみ TEL.0863-33-9335 FAX.0863-33-9313
- ヘルパーステーションほほえみ

<http://www.onishihp.or.jp>

<https://www.facebook.com/onishihp>