

生活習慣を見直し認知症を予防しましょう

保健指導課 青木 みよし

認知症とMCI(軽度認知障害)はどう違うの?

認知症とは、物事を正しく理解して実行する能力が失われ、日常生活に問題が生じている状態で、認知機能が失われる脳の病気です。MCIとは、軽度に認知機能が低下した状態で、日常生活には問題なく、物忘れなどの記憶障害がみられる認知症の手前の段階です。

MCIと診断されても、質の良い睡眠やバランスの良い食事、1日30分くらいの運動など、生活習慣の改善や治療をすれば、回復又は認知症に進まない可能性が充分あります。

今回は、生活習慣の見直しと一緒に楽しくできる、認知症予防を紹介します。

■【パタカラの意識】声に出して読んでみましょう!

パ行・タ行・カ行・ラ行の発音は、脳の認知機能の低下を予防し、食べ物を飲み込む力を鍛えます。

パンダのタカラものは、パパパンダカラモラッタ ラっぱ
あるいてパタパタ ならしてパラパラ
タカカッタラっぱで さいふのな力はカラっぱ

©Satoshi KAWABATA 2007.

■コグニステップ

運動と頭の体操を組み合わせた認知症予防のトレーニング(コグニサイズ)の中で代表的なコグニステップを紹介します。

1. 数を数えながらステップ運動①～④をします。
2. 1をしながら3の倍数の時は拍手をして、拍手をする時は数えるのをやめます。
3. 慣れてきたら、下肢を大きく横に出し筋肉トレーニングをしましょう。

～ステップ運動～

- ①右足を横に出します。 ②元の位置に戻します。
- ③左足を横に出しながら、拍手をします。 ④元の位置に戻ります。



他にも、指先を使った趣味やパズル・クイズなど脳のトレーニングや、社会参加による対人交流をふやすなど、今日から楽しく頭と身体を使って認知症を予防する生活を始めましょう。

参考: 国立長寿医療研究センター

栄 養 科 通 信

栄養満点! 菜の花を食べて春を先取り!

寒く、乾燥した日々が続いていますが、立春を過ぎると暦の上ではもう春です。一足早く春を感じさせてくれる、可愛いらしい見目に加え様々な栄養素が豊富な旬の食材「菜の花」を紹介します。

菜の花は花の咲いていない、蕾(つぼみ)のものが食べ頃です。独特の苦味がありますが、イソチオシアネートという殺菌作用がある成分で、ガンの抑制効果についても注目されています。

〈主な栄養素〉

- ・βカロテン、ビタミンC…免疫力を高め、風邪の予防に有効で、肌の調子を整えます。
- ・ビタミンK、カルシウム…骨の形成を助けます。
- ・鉄分…貧血予防に有効です。
- ・カリウム…体内の水分と塩分のバランスを保ち、血圧の上昇を抑えます。
- ・食物繊維…腸内環境を整え、コレステロールの排泄を促進する働きや、血糖値の急上昇を抑える働きがあります。

菜の花と卵のお吸い物 (材料2人分)

- 材料
- 菜の花……………1/2束 (100g)
 - 卵……………1個
 - だし汁……………1と1/2カップ (300cc)
 - しょうゆ……………小さじ2
 - 水溶性片栗粉…小さじ2 (片栗粉を同量の水で溶いたもの)
 - 塩……………ひとつまみ (塩茹で用)

- ① 菜の花はさっと塩ゆでして冷水に取り、冷ます。根元を切り落とし、長さを1/2～1/3に切りお椀に盛っておく。
- ② 鍋にだし汁としょうゆを入れ、一煮立ちさせる。
- ③ 火を止め、水溶性片栗粉を加えて混ぜ、再び火をつけてとろみがついたところで溶き卵を回し入れる。
- ④ 卵に火が通ったら、菜の花を盛った椀に注いで完成。

【栄養成分(1人分)】

- ◎エネルギー: 79kcal ◎たんぱく質: 6.8g ◎脂質: 3.2g
- ◎炭水化物: 6.5g ◎食塩相当量: 1.2g

管理栄養士 村松 浩子

聖 隷

2月号

さくら通信

Seirei Sakura Tsushin

Feb.1.2018

発行所/ 佐藤 慎一

vol. 163

9領域13名の認定看護師が活躍!

各領域のプロフェッショナル達が、通院・入院中の患者の皆さま・ご家族に熟練した看護を提供し、皆さまの健康の維持・増進をお手伝いします。



1Fロビーでは、各認定看護師の紹介をしています。

- * 2017年度市民公開講座のお知らせ/ロビーコンサートを開催します/夜間火災訓練のお知らせ/当院へのお問い合わせについて/健診センターからのお知らせ
- * 生活習慣を見直し認知症を予防しましょう
- * 各科外来担当および診療内容/聖隷コミュニケーションセンターからお役に立つ商品情報
- * 風邪の漢方治療
- * 栄養科通信「栄養満点! 菜の花を食べて春を先取り!」

愛をテーマに、地域とともに

聖隷佐倉市民病院

〒285-8765 佐倉市江原台2-36-2

Tel.043-486-1151 Fax.043-486-8696 http://www.seirei.or.jp/sakura/

2017年度市民公開講座のお知らせ

第3回市民公開講座

緩和医療(緩和ケア)の考え方や幅広い対応について具体的に説明し、緩和医療に関する情報提供と理解の向上のため、当院緩和医療科の医師が講演を行います。

皆さまのご来場をお待ちしております。

- 日時: 2月17日(土) 14:00~15:30(開場13:30)
 - 場所: 6階ホール
 - 内容: 『緩和医療(緩和ケア)について』
- 講師: 緩和医療科 副部長 村上 敏史



第4回市民公開講座

消化器外科・内科医師が、すい臓癌について「診断・治療・危険因子」などの最新情報と超音波内視鏡検査のしくみと威力についてお話しします。

皆さまのご来場をお待ちしております。

- 日時: 2月24日(土) 14:00~15:30(開場13:30)
 - 場所: 6階ホール
 - 内容: 『すい臓癌から身を守ろう』
- 講師: 外科 部長 小池 直人
消化器内科 主任医長 齊藤 将喜



第5回市民公開講座

足の静脈の構造や血液が流れるしくみといった基本的な話から、静脈瘤の原因・症状・治療や血栓について、わかりやすく説明します。健康な足のために、きちんと“知る”ことから一緒にはじめましょう。

皆さまのご来場をお待ちしております。

- 日時: 3月3日(土) 14:00~15:30(開場13:30)
 - 場所: 6階ホール
 - 内容: 『これって足の静脈瘤?~静脈のいろはから治療まで~』
- 講師: 血管外科 部長 金岡 健



【各講座】定員: 100名 [参加無料・申込不要・どなた様も参加可能] ●お問い合わせ: ☎043-486-1151(代) 総合企画室

ロビーコンサートを開催します

ソプラノ歌手による、素敵なステージをお届けします。入場無料。どなた様もご参加頂けます。皆さまのご来場をお待ちしております。

【アーティスト】ソプラノ: 安藤 多恵

- 日時: 2月10日(土) 14:00~15:00
- 場所: 1階ロビー
- お問い合わせ: ☎043-486-1151(代) 総合企画室

夜間火災訓練のお知らせ

2月16日(金)に夜間火災訓練を行います。夜間(深夜)帯の最も手薄な状況での火災発生時の避難方法及び応援体制の確立をねらいとし、万が一に備え迅速に行動出来るよう、訓練に臨みます。

◆訓練実施時間: 16:00~17:00

患者の皆さま、ご面会の方々にはご迷惑をおかけしますが、ご理解の上ご協力をお願いします。



当院へのお問い合わせについて

当院では多くの患者の皆さまが、スムーズに各問い合わせが出来るよう、各専用の電話番号を設けております。皆さまのご協力をお願いします。

- ◎予約に関するお問い合わせ(受付・変更・確認等)
- ☎043-486-1155

- ◎診療に関するお問い合わせ
- ☎043-486-8111

- ◎その他のお問い合わせ
- ☎043-486-1151(代)

- ◎健康診断・人間ドックに関するお問い合わせ
- ☎043-486-0006(健診センター)



健診センターからのお知らせ

4月以降の人間ドック予約受付を開始しました

当健診センターの人間ドックは、受診当日に医師からの結果説明や専門スタッフによる健康相談や栄養相談など、利用者様の状況に応じたきめ細やかな対応をさせて頂いております。

現在、2018年4月以降の予約受付も承っております。あなたとあなたの大切な方の笑顔のために、1年に1回は人間ドックの受診をお勧めします。ドック・健診は完全予約制のため、事前の予約が必要となります。詳細は下記までお問い合わせください。



ご予約
お待ちしております

- 人間ドック・健康診断お問い合わせ: ☎043-486-0006 健診センター

