

**乾燥する冬は、隠れ脱水に注意！  
認知症の方は脱水になりやすい？**

冬場は、のどの渇きを感じにくい……  
トイレが近くなるから……  
と水分を摂らずに過ごしてしまいがちです。  
**特に認知症の方は、自分で気づいて調整することが難しくなる為、注意が必要です。**

◎脱水症は、ひどい時は歩けなくなったり、妄想や幻覚などが起こります。水分補給は認知症にとって重要な対策の一つになります。

◎1日の中で時間を決めて、意識的に水分摂取を心がけましょう。



**認知症予防に脳トレ!!**

脳のトレーニングで日頃から脳を活性化し、認知機能の低下を予防しましょう。  
当院では、作業療法やデイケア活動の中で、色々な課題に取り組んでもらっています。

テーマに沿った4文字の名称をつくらう！  
※文字はそれぞれ1度だけしか使えません

に	だ	ん	こ
き	は	い	つ
い	や	さ	ん
ん	じ	く	べ

テーマ/野菜

①	②
③	④

**認知症のご相談は、中村病院へ**

認知症という病気は、見えづらい病気です。  
生活の中で違和感を感じたら、  
早めに専門の医師に診てもらおう事が大切です。

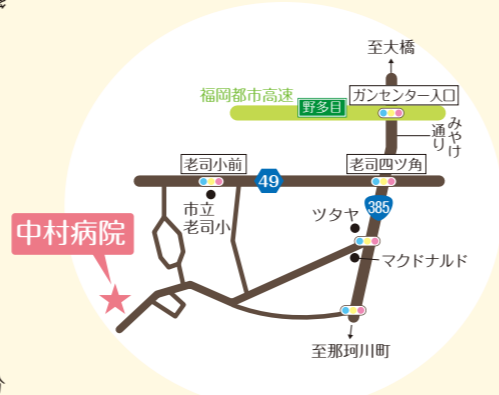
(財)日本医療機能評価機構認定病院  
特定医療法人社団相和会

**中村病院**

〒811-1346 福岡市南区老司3丁目33-1  
TEL ● 092-565-5331 (代)  
FAX ● 092-566-5566  
ホームページURL ●  
www.sowa-nakamura.or.jp

**【交通アクセス】**

- 西鉄バス62番・47番(那珂川方面行)  
老司2丁目バス停より徒歩8分  
老松神社前バス停より徒歩8分
- 西鉄大橋駅より車で約10分
- 都市高速道路、野多目ICより車で約5分



**クローバーホールのご案内** 当院のクローバーホールを、福祉事業活動やサークル活動、地域交流の場など、幅広く開放しております。利用方法等につきましては、総務課までお問い合わせください。

**ホームエクササイズ  
& 豆知識**

記事担当/理学療法士



今回のテーマは「睡眠の質を高めるストレッチ」です

睡眠と認知症には深い関係があると言われています。  
質の良い睡眠をとる事ができれば、認知症の予防につながるかもしれません。

良い睡眠がとれているか判断するポイントは「朝スッキリと目覚め、日中に眠気を感じずにかつどうできているかどうか」だそうです。

みなさんはどうでしょうか？

今回は寝る前に行うストレッチを紹介します。  
頑張るストレッチは逆効果です。  
ゆっくりのんびり、気持ち良いと思える程度が丁度良く、  
リラックス効果を高めてくれます。

**レッツトレーニング!!** ①～③の運動を各1分ずつ行いましょう

●入浴時、湯船につかって…

①首もみストレッチ



首の横のくぼみを両手の親指で軽く押すようにはさみ、上下にゆっくりとやさしく動かす。

②腕まわし運動



両手を肩に乗せて、肘を後ろに向かって大きくゆくりとまわす。  
肩甲骨が背中側で中央によるイメージで。

●就寝前、布団に入って…

③足首上下運動



鼻からゆくりと息を吸い足首を上へグッとむけ3～5秒のばす。  
口からゆくりと息を吐き足首を下へむかって3～5秒のばす。  
これを繰り返す。

※持病があったり、心配な方はかかりつけ医や身近な人に相談しましょう。



(財)日本医療機能評価機構認定病院  
特定医療法人社団相和会 中村病院 広報誌

**病院理念**

私たちは日々研鑽し  
いのちとこころ  
生命を尊び、心の通う  
地域医療を継続して実践します

ほっと

2023年  
vol.14  
冬号

特集

**生活リズムを大切に  
～認知症の予防と関与～**

栄養コラム  
**睡眠の質を高めるレシピ**  
ホームエクササイズ&豆知識  
**睡眠の質を高めるストレッチ**



求人情報

中村病院では、一緒に働いてくれる職員を募集しています!

看護師 准看護師 看護補助 デイケア運転手

詳細はホームページをご覧ください。

# リズムを大切に：認知症の予防と関与

## 1: 食事 ◎規則正しく腹八分でバランスの良い食事を

認知症の予防では、食事内容(抗酸化物質)も重要ですが、日々3食とるという生活習慣・リズムが非常に大切です。人には、リズムを刻む**体内時計**があり、体温・血圧・血糖・水分等を調整しながら定期的に3食とることが、これら調整機能の維持(恒常性)、認知症の予防、また認知症の進行を抑制すると思えます。食事のリズムづけには、食事時の関わりが大切になります。当院の関与を示します。

参考にして下さい。(図①参照)

この食事習慣と共に、**運動習慣**も生活リズムとして重要です。運動は軽めで歩くだけでもかまいません。よければ、ダブルタスク(運動+頭を使う:歩きながら、しりとりに・歌う)で、**リズム良く**歩きましょう。第3のリズムは、**睡眠**です。以下に記述します。

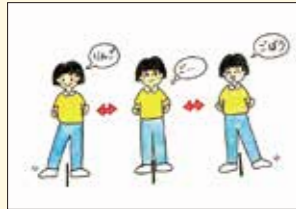
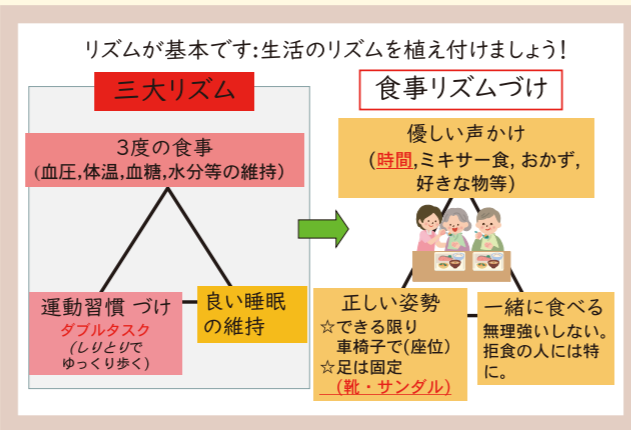


図1



## 2: 不眠と認知症について: 小路教授から引用

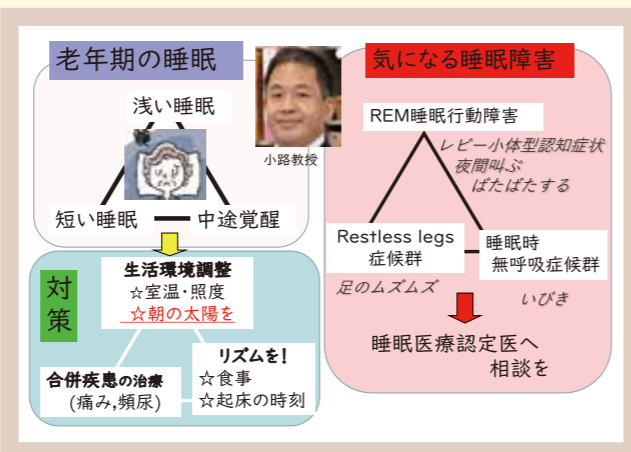
睡眠の加齢に伴う生理的変化は、総睡眠時間の短縮(短い睡眠)・中途覚醒・REM睡眠の減少(浅い睡眠)、睡眠相の前進(早寝早起き)、多相性睡眠(昼寝)等の睡眠覚醒リズムの不規則化です。この原因は、**恒常性維持機構**の機能低下が大きく関与します。他に、身体・精神的疾患の増加、社会的ストレスも原因となります。60歳を過ぎると、約3割の人に睡眠障害があり、認知症ではその割合は増加します。また、不眠症は、認知機能低下や認知症発症のリスクを高め、認知症の危険因子の1つです。注意する事は、加齢や認知症が睡眠障害の原因となりますが、不眠症そのものが認知症の初期症状のこともあるということです。不眠と認知症は互いに関連性があると考えられます。(図2参照)

◎不眠症の治療には、まず非薬物療法を選ぶのが良いです。

◎「決まった時間に床に入り、決まった時間に起きてお日様に挨拶する」というリズムを体に植え込むことが大切です。

◎特徴ある睡眠障害: REM睡眠行動障害・Restless legs 症候群・睡眠時無呼吸症候群が診られます。(図2参照)

図2

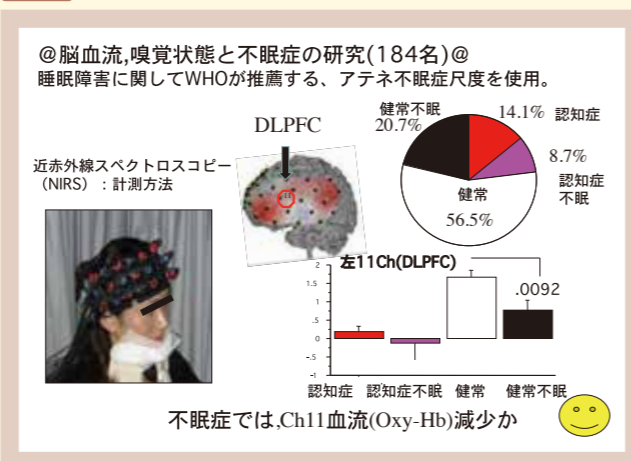


## 3: 脳血流、嗅覚状態と不眠症: もの忘れ検診から

児玉先生等と共に、筑後地区で物忘れ検診を行っています。図3に示します様に、健常群(非認知症の方)の約**3割**が不眠症の可能性がります。なんと多い事か...!

児玉先生らは、アテネ不眠尺度・脳血流量および嗅覚テストより、認知症のリスクを検討しました。

図3



**アテネ不眠尺度** 不眠症の自己評価で、WHO(世界保健機関)にて推薦されています。下記項目の質問にて、それぞれ4段階で評価され、合計点数**6点以上**が不眠症の疑いがあるとされている

A: 睡眠状態 1)入眠状況 2)中途覚醒 3)早朝覚醒 4)睡眠時間

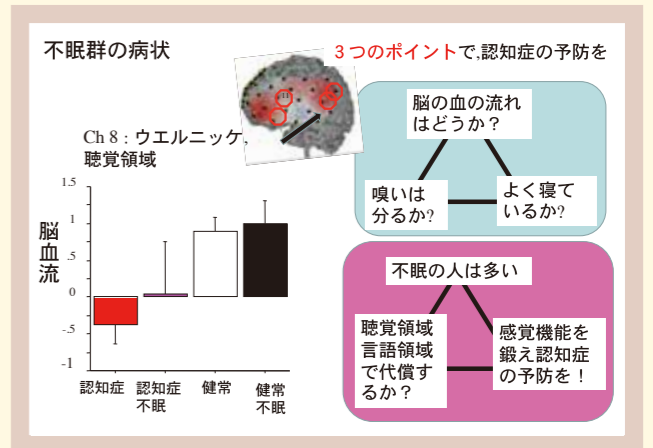
B: 睡眠の影響 1)睡眠の質 2)日中の気分 3)日中の活動は 4)日中の眠気

脳の血流低下は、基本的には認知症のリスクが高まります。しかし、**健常不眠症群**では明確に**実行機能の中心(DLPFC)部分の脳血流が低下**(図3)していますが、この群の認知症リスクは少なく、認識機能の低下・嗅覚障害もありませんでした。何故か? 実行機能の血流は低下しても、**聴覚機能・言語機能の血流は良く**(図4)、DLPFC以外の部位で代償しているのです。この代償部位では、嗅覚機能や認知機能との相関があるようです。**不眠症の人はぜひ、認知症の予防のためにも、聴覚機能や言語機能を訓練してください。**

### ◎まとめ◎

- 1: 生活のリズム(食事・運動・睡眠)を育成・植えつけましょう。
  - 2: 不眠症だからと慌てない。アテネ不眠尺度で自己評価を(ネットで見られます)
  - 3: 人の言う事を良く聞きましょう(^\_^)として、みんなまで歌いましょう♪(聴覚・言語の訓練を)
- 悩んだら、はやく中村病院へ。

図4



精神保健指定医 **森田喜一郎**  
久留米大学認知症疾患医療センター前所長  
久留米大学高次脳疾患研究所 前教授  
客員教授  
日本精神神経学会 専門医・指導医  
日本認知症学会 専門医  
日本老年精神医学会 専門医

## 栄養コラム

## ～睡眠の質を高めるレシピ～

毎日の食事が睡眠の質に関係している事をご存じですか?

睡眠ホルモンに関係がある「アミノ酸」や「トリプトファン」を多く含むトマトや大豆、リラックス効果がある「香味」のにんにくやシナモン、睡眠の長さを調整する「カルシウム」を含む豆腐などがおすすめの食材です。その他にもたくさんありますが、今回はその中から、バランスよく簡単な最強快眠レシピをご紹介します。

## ❄️❄️❄️ レシピ案 トマトとサバの簡単カレー ❄️❄️❄️

### 材料(2~3人分)

- サバ缶 ..... 1缶
  - トマト缶 ..... 1缶
  - 玉ねぎ ..... 1/2個
  - にんにくチューブ ..... 3cm~
  - しょうがチューブ ..... 3cm~
- A
- みそ ..... 小さじ1
  - みりん ..... 大さじ1
  - しょうゆ ..... 大さじ1
  - カレールー ..... 3かけ

### 作り方

- ① 深めのフライパンなどに油(分量外)を熱し、チューブのにんにくとしょうが、みじん切りにした玉ねぎを半透明になるまで炒める。
- ② サバ缶とトマト缶を入れ、ほぐしながら煮る。
- ③ グツグツしてきたところでAの材料を入れ、全体に混ぜりとりみがついたら完成。



※バランスの取れた食事大切ですが、お腹いっぱい眠ると胃が消化するために働き続け、脳が休まりません。お布団に入る2時間前までに食事を終えるのが理想的です。

