

2月21日(火)“介護保険と福祉サービス、施設の紹介”をテーマに家族教室を開催し10名のご家族にご参加頂きました

～ご家族からの質問や感想～

ご質問 介護区分が決定してから次の介護調査までの間に急に介護度が変わったらどうしたらいいか？

ご質問 施設入所の申し込みをしても順番待ちがかなりありますか？

介護区分については、次の調査を待たなくても区分変更は可能な事などその後の手続きの仕方、施設の順番については、複数の施設を申し込まれているケースもあるため思っているよりも早めに順番が回ってることがあることなどをご説明させて頂きました。

ご感想 こじんまりとした雰囲気落ち着いて話を聞くことができた。

ご感想 色々な施設があり、分かりやすくとても勉強になった。

ご感想 個人的な事を尋ねるのは厳しいので別の時間を設けて欲しい。



(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**

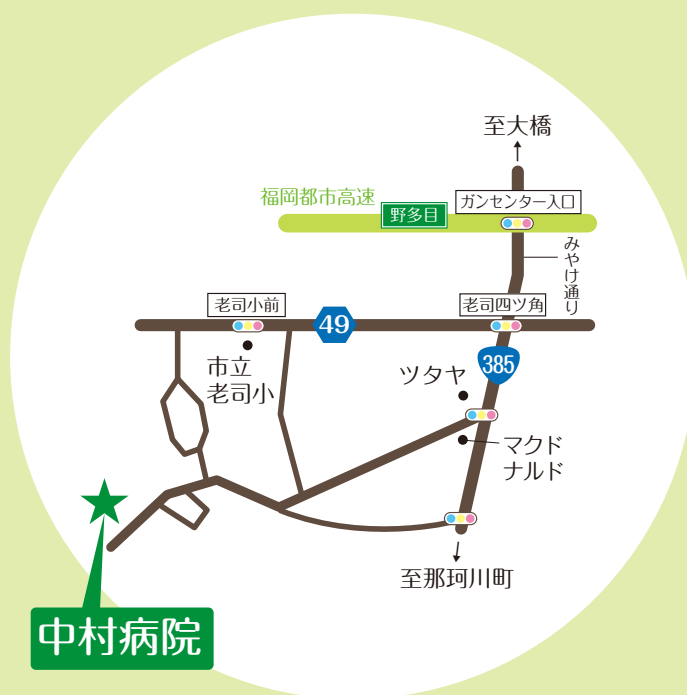
〒811-1346 福岡市南区老司3丁目33-1
TEL ● 092-565-5331 (代)
FAX ● 092-566-5566
ホームページURL ● www.sowa-nakamura.or.jp

家族教室のご案内

平成29年
4月25日(火)
15:00～16:00
認知症について
～医学的なこと～
担当 ● 医師

平成29年
5月23日(火)
15:00～16:00
介護保険と福祉サービス
～施設の紹介～
担当 ● 精神保健福祉士

平成29年
6月27日(火)
15:00～16:00
認知症の患者様との関わり方について
～病棟での過ごし方と活動内容～
担当 ● 看護師、作業療法士



【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

編集後記

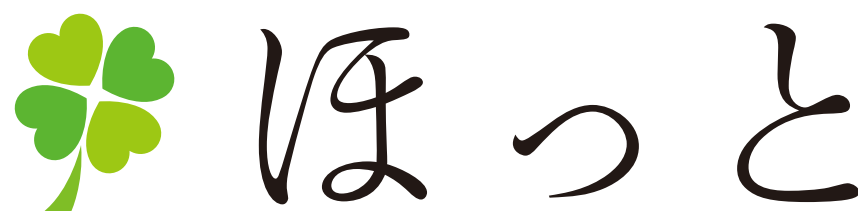
この度“ほっと”を内容をリニューアルし発行致しました。
患者様やご家族、地域の方々へも役に立つ情報発信ができればと思っています。
今後とも宜しくお願い致します。

地域広報委員会



(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

私たちは日々研鑽し
思いやりとゆとりをもって
患者さまと地域に奉仕します



平成29年
春号

特集

認知症予防になるか？ 梅干しを食べよう

栄養コラム
新玉ねぎで疲労回復！
「それってなに？」にお答えします
介護保険って何？



● 認知症予防になるか？

梅干しを食べよう



梅干しは、私の情報では、飛鳥時代の遣隋使により、大陸から渡来した薬のようです。始めは、黒く焼いた漢方薬でした。有名な話は、平安時代、時の政権、藤原一門に迫害され太宰府に流された菅原道真の和歌、「東風吹かば、香ひおこせよ梅の花、あるじなしとて春なわすれそ。」です。「梅は香り、桜は花」と言う様に日本人にとってはかけがえのない樹木です。その後、梅干しは室町、戦国時代と変遷し、江戸時代に、日に照らす現代様の梅干しが産まれました。たしか、明治にはいり「梅干し」と命名されたようです。

今回、梅干しが如何に素晴らしい食品か、私の独断も踏まえ述べてみたいと思います。梅干しには、大きく3つの効用があります(右下図参照)。

1:クエン酸 2:抗酸化作用 3:アルカリ食品 です。1:クエン酸は、人間が生きるうえで必要なエネルギーを作るクエン酸サイクルを回転させます。すなわち、人の新陳代謝を促進し疲労の回復を促します。また、クエン酸は、カルシウム等のミネラルを包み込み(キレート作用)体内へ吸収し、多くの機能を健康に維持します。2の抗酸化作用とは？ 人間は生きている限り酸素を吸います。体内に入り、多くの場所で活性酸素を異常に発生し、糖尿病や高血圧等の生活習慣病や癌などの生体態に悪影響を及ぼします。脳の神経細胞が崩壊される**アルツハイマー型認知症**もそのひとつです。梅干しにある、フラボノイド類は、この活性酸素の異常発生を抑制し、生体態の細胞崩壊という障害を抑制します。3:アルカリ食品です。人は、健康を維持するためには、弱アルカリ(pH: 7.4程)が良いと言われています。現代は、特に酸性食品が多いようで、とりすぎると腎機能障害をはじめ多くの障害が生じます。梅干しを食べる事で少しでもアルカリに傾きます。

以上の様に、梅干しには重要な効用があり、認知症の予防に有用ではないか?との仮説に基づき、私たちは、福岡県筑後地区の「もの忘れ検診」において、アンケート調査を行いました。梅干しを「食べるか」「食べないか」「食べるとしたら、週に何日ほど食べるか」等を調査しました。下図の右に示しますように、返答された700名ほどから、認知症と判断された群(週に平均1.5日)は、認知症では無い群(週に平均2.5日程)に比べて、食べる個数が有意に少なかったです。この事実は、梅干しを食べる人の方が、認知症は少ない傾向にあるということです。しかし、この結果は、梅の産地等の地域格差もありますので、今後詳細な検討が必要ですが。

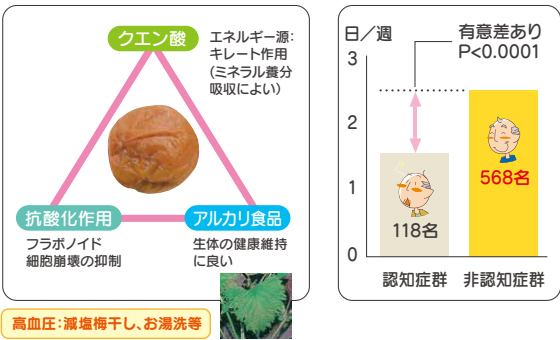
梅干しには、塩分が多く、高血圧の人は、主治医と相談し、ぬるま湯で塩抜きして可能なら週に3日程1個は食してください。熱いお湯ではせっかくの栄養がこわれます。また、安いものでいいです。また、梅干しの友人である、***しそ***も大変重要です。しその香りが、判らない人は認知症の始まりです。しその香りを楽しみ、よかったら食してください。

最後に、「**朝ごはん**ですよ」。ご飯、味噌汁、梅干し。梅干しをみて、しその香りに癒され、うめ酸味で、頭と胃が刺激され、美味しい味噌汁で朝食をとる。なんと、日本人は素晴らしい民族でしょう。もし、余裕があれば、「めざし」でも。たまには、肉もパンもよいでしょう。最低でも、週に3～4日は、日の丸朝食を！



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
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

梅干しの効用



栄養コラム

新玉ねぎで疲労回復！



春といえば、筍やふきのとう、新玉ねぎ、アスパラガス等たくさんの美味しい食材が店頭に並びますよね♪旬野菜はその季節に身体が必要としている栄養成分を多く含んでいるので是非とり入れたい食材です！

今回はその中でも「新玉ねぎ」についてのお話です。

新玉ねぎには免疫力を高める硫化アリルやエネルギー代謝に必要なビタミンB1等を含み、季節の変わり目で体調を崩しやすい方や疲労感を感じている方にぴったりの食材です。

栄養成分は玉ねぎと変わりませんが、新玉ねぎの一番の魅力は生で食べられること！硫化アリルやビタミンB1は水に溶けやすく、熱に弱いという特徴があるので、今が旬の新玉ねぎは是非生で食べることをおすすめします。

簡単レシピ

新玉ねぎを薄くスライスし、かつお節をお好みでのせてあとはポン酢かだし醤油をかけるだけ♪



介護保険って何？

「退院後の生活はどうすればいいの?」「介護保険ってよく聞くけど、どんなことしてもらえるの?」など、いざ介護保険を使おうとしても、分からない事が多いですね。



介護保険サービスを利用する時、まずは、要介護認定の申請が必要です。介護保険被保険者証を持って、市役所(保健福祉センター)の介護保険課に申請に行きます。ご本人やご家族が申請に行けない時は、最寄りの地域包括支援センターに相談すると、申請を代行してもらうことができます。申請の際に訪問調査の希望日時やかかりつけの主治医の名前を聞かれますので、あらかじめ確認しておくとスムーズです。申請後は調査員の方が本人の状態を見にきて作成する調査票と、主治医が作成する意見書をもとに認定審査が行われ、介護の必要度に応じた要介護度が決まります。申請から30日以内で、要介護度と有効期限が記載された介護保険証がご自宅に届きます。次回は要介護度が決定した後から、サービス利用までの流れをお話できればと思います。

