



(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
 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

ほっと

平成29年
 夏号

特集

食事をとおして予防・ケア

認知症にならないための食事は？

栄養コラム

夏バテ予防に枝豆

「それってなに？」にお答えします
 介護保険の使い方



家族教室のご案内

平成29年
 7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
 8月22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
 9月26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

● 家族教室は入院中のご家族を対象に開催させて頂いています。

4月25日(火)“認知症について”
 をテーマに家族教室を開催し5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 これから良くなって以前の
 生活が出来るようになるか？

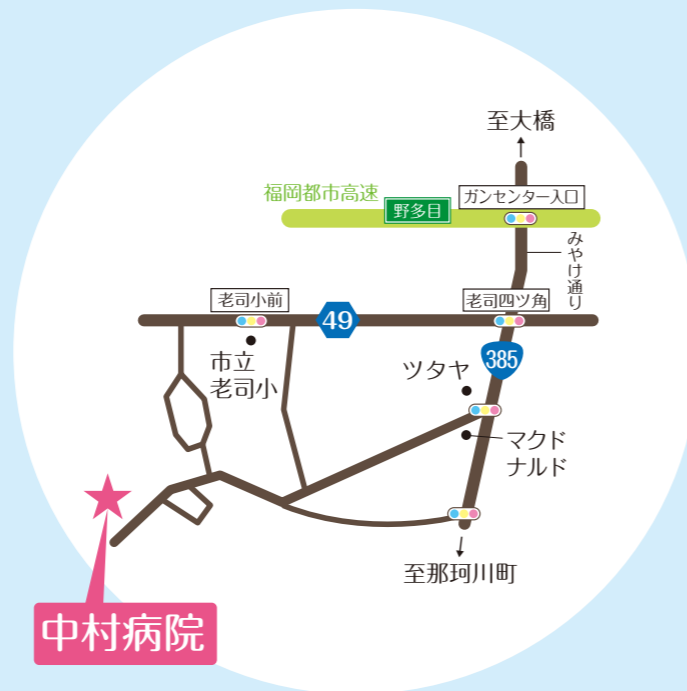
ご質問 認知症にならないためには
 どうしたらいいか？

残念ながら良くなることはありませんが、早期の薬物療法で症状の
 進行を遅くしていく事は可能であること。何か変だと気づいた時には
 早めの受診が大事であること。
 また、予防については、朝食は大事
 で、趣味を持ったり外出したり、人
 と関わる方がいいと言われてい
 ることなどをご説明させて頂きま
 した。

ご感想 分からないことばかりだっ
 たが、母の事も理解できた。私の対
 処が悪かったことを反省した。

ご感想 すごく良かった。疑問に思っ
 ていたことの答えが得られた。

ご感想 認知症について初めての知
 識を教えて頂けて良かった。



中村病院

【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

(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

T E L ● 092-565-5331(代)

F A X ● 092-566-5566

ホームページURL ● www.sowa-nakamura.or.jp

認知症にならないための食事は？

痴呆症と言われていた認知症は、今や400万人、認知症になるかもしれないリスク群を入ると、その倍とも言われています。現在、認知症は、1000万程の人が、認知症およびリスク群ではないでしょうか。我々が言う、リスク群とは、一般に、MCI (Mild cognitive impairment) (軽度認知機能障害) と言われ、4年後には約半数が認知症へ移行すると報告されている人達です。世界は、今このMCI群をいかに認知症へ移行させないかとの大問題に取り組んでいます。我が国でも、ようやく取り組み始めたようです。では、いかにしたら認知症への移行を防げるか？

私の独断ですが、食に関して3つのヒントを述べます。

- 1: 抗酸化物をとろう(梅干し、タマネギ、レンコン、ニンニク等)
- 2: 腹八分にしよう(貝原益軒の養生訓を読もう)
- 3: 日本食を食べよう(日本人の文化です)

まず、①ですが活性酸素などのフリーラジカルは、ストレス、過労、睡眠障害、過激な運動、過食等で酸素の消費で発生・蓄積されます。この悪人(活性酸素等)が溜まると、脳が重大な損傷を受け、認知症等の多くの病気になります。悪人(活性酸素等)による*脳の神経細胞の死(認知症?)から脳を守る物質(抗酸化物質)を摂取するのです。多くの食べ物がありますが、私の好きな物は、梅干し、レンコン、ニンニク、タマネギ等です。歯が無い人は、レンコン摺りで。

前回、梅干しの効用と認知症の人は食べない人が多いと報告しました。今回は、上にも述べましたように、認知症では無いが認知症になるかもしれない人をリスク者とし、ADAS-Cognitionの10単語想起課題で記憶力を精査しました。リスク者で、ほぼ毎日(週に4日以上)梅干しを食する人は、食べない人や少ない人(週に1日以下)より記憶力が有意に良い、すなわち認知症では無いとも考えられます。すなわち、*認知症になる危険の強い人は梅干しを食べること*を薦めます。高血圧の人は、かかりつけ医と相談してください。可能なら減塩梅干し、蜂蜜梅干しなどを1個でも。

②は、貝原益軒が唱えた事です(このままの言葉ではないが)。貝原益軒は、寛永7年生まれて、『養生訓』を書き、『珍味の食にたいするとも、八九分にして止むべし』と説き、最近の研究では、摂取カロリー制限で寿命遺伝子が働き寿命が延びる事が言われています。「養生の要は自らを欺くことを戒めて、よく忍ぶにあり」。ほけたくなかったら、一度は『養生訓』を読んでみては!

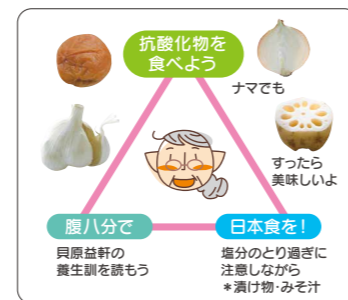
③は、朝ご飯はちゃんと食べ、週に3~4日は日本食を薦めます。梅干しは、パンやスバゲッティーとは戴きませんよね? 日本は、神の世から、すばらしい食文化があります。朝は、梅干しにメザンをよく噛んで。温かいみそ汁(里芋入り?)、とキュウリの一晩漬け、*幸せです*。

益軒は、説いています、幸せな食を腹八分ほど!!

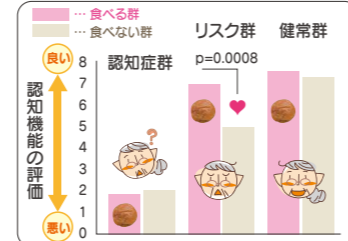


精神保健指定医 森田喜一郎
 久留米大学認知症疾患医療センター 前所長
 久留米大学高次脳疾患研究所 前教授
 日本精神神経学会 専門医・指導医
 日本認知症学会 専門医
 日本老年精神医学会 専門医

ほけないための食生活は？



記憶力はどうか? (計590名)



リスク(認知症になりやすい)群の中では、ほぼ毎日(週に4日以上)梅干しを食べる人は、ほとんど食べない人(週に1日以下)より、認知症になり難い(ADAS-10単語想起の記憶力が良い)。

栄養コラム

夏バテ予防に枝豆

今年は5月から暑い日が続く早くも夏バテ気味の方も多いのではないのでしょうか。

今回は夏バテ予防におすすめの食材「枝豆」のお話です。

そもそも枝豆とは大豆の未熟豆のことを指し、豆と野菜の両方の栄養成分を含んだ緑黄色野菜です。たんぱく質、脂質、ビタミン類、カルシウム、鉄分、食物繊維等多くの栄養成分をバランス良く含んでおり、大豆には含まれていないビタミンCを含むことも大きな特徴です。

暑い夏は食欲が落ちたりさっぱりした麺類が食べたくなり栄養がどうしても糖質に偏りがちです。枝豆はビタミンB1を多く含んでいるので糖質の代謝を助け、疲労物質をとり除き夏バテを防いでくれます。また枝豆のたんぱく質に含まれるメチオニンにはアルコール解毒作用があり同じ作用のあるビタミンB1、ビタミンCと連携しアルコールから肝臓を守ります。ビールに枝豆とはよく言いますが理にかなった組み合わせといえますね。

夏の元気の素に、枝豆を食卓に一品足してみてもいかがでしょうか。

塩分は控えめに



介護保険の使い方

介護サービスを利用したくて介護保険の申請は済ませました。認定結果の通知がきたけど、次はどうしたらいいの？

まず要介護度の種類は、要支援1、2と要介護1~5に分かれており、介護度によって、使えるサービスの種類や量、相談先が異なります。

在宅サービス(ホームヘルプやデイサービス等)を利用するにはケアプランの作成が必要になります。要支援の方は地域包括支援センターに、要介護の方は居宅介護支援事業所のケアマネージャーに相談すると、本人の状態や希望に応じたケアプランを作成してくれます。

施設入所を希望する場合は、直接施設に申込みになります。施設サービスの内容やスタッフ体制、費用面や部屋の空き状況など、施設の相談員から説明を聞いたり、見学をした上で申し込みをされることをお勧めします。どこに行ったらケアマネージャーがいるの?どんな施設を選んだらいいの?など、ご不明な点は、病院のソーシャルワーカーや地域包括支援センター、居宅介護支援事業所などにお気軽に相談ください。

*地域包括支援センター=福岡市では「地区名」第「数字」いきいきセンターふくおか」の名称で50カ所以上設置されています。

