

かきつばた

2018年10月

第71号

あいち診療所野並

名古屋市天白区福池
2-330-2

TEL052-895-6637

平成30年10月1日発行

認知症を防ぐ食べ物はあるのか？

〜世界アルツハイマー月間によせて〜

野村 秀樹

9月21日は世界アルツハイマーデーでした。国際アルツハイマー病協会が認知症への理解をすすめる、本人や家族への施策の充実を目的に1994年に制定しました。それにちなんで、講演会やライトアップなど日本各地でも様々な催しが行われました。そこで今回は認知症の予防について考えてみたいと思います。

テレビや雑誌或いはネット等メディアでアルツハイマー病をはじめとする認知症に関する記事を見ない日はありません。そこでは認知症の予防方法についても様々なことが述べられています。残念ながらその中には根拠薄弱なものも珍しくありません。例えば、「〇〇を良く食べる人はあまり食べない人と比べて病気が少ない」といったことを根拠に「〇〇は病気を予防する効果がある」といった説明がなされることがあります。これも注意

が必要です。〇〇を好んで食べる人が、他にも健康に良い生活習慣をもっている場合、その影響も否定できないからです。

そうはいつても様々な研究からこのあたりは正しそうだというものが分かってきています。今回は個人の努力で回避や改善可能なものをご紹介します。

◎まずは避けた方がよいもの・・・。中期（概ね30歳代半ばから65歳未満）の高血圧、糖尿病、高コレステロール血症は認知症のリスクになります。認知症が増えてくる65歳以上ではその関係は不明瞭になるため、認知症には縁遠いと思っている中年期からの予防や治療が大切です。喫煙も認知症になりやすくなります（13〜14倍程度）。◎次に取り入れた方がよいもの・・・。適度な運動や適切な食生活。趣味などの余暇活動や社会的参加などがあります。食事について少し詳しく説明をします。

炭水化物の多い高カロリーを避け、良質なタンパク質やある種の脂質を摂り、果物・野菜をたくさん摂ることが柱です。代表的なものとして地中海食があります。

もともとは高血圧の方向けに作られたDASH食や最近流行のMIND食も同じ考え方です。その特徴としては

- ・果物や野菜を豊富に摂る
- ・乳製品や赤身の肉よりも魚介類を多くとる
- ・全粒粉の穀物、豆類、ナッツ、オリーブオイルを多く
- ・適度なアルコールをとる

などです。

一例として地中海食の種類と頻度の表（地中海食ピラミッド）をあげておきます。実際の研究では右記の内容をスコア化してどの程度望ましい食事に近いかを点数として表します。地中海食もMIND食も点数がおおよそ6割以上の高遵守群では認知症の発症が半分程度になるとの報告があります。

これらは、特定の一品のみを食べるあるいは避けることではなく、食事全体を見直すことが重要であることを示しています。また、食事だけでなく運動や家族・友人と楽しく食事をする（一人の食事を避ける）ことの大切さも指摘しています。食事も含

めていきなり生活習慣の全てを理想的にすることは困難です。食事、運動、余暇活動などを少しずつでもよいので見直しつつけることが大切です。

地中海食ピラミッド

| 食べる頻度 | 食品 |
|-----------|--|
| 月に数回 | 牛肉や豚肉、お菓子やケーキなどのデザート |
| 週に数回 | 鶏肉、卵、チーズ、ヨーグルト |
| 毎週少なくとも2回 | 魚、シーフード |
| 毎日の毎回の食事 | 野菜、果物、全粒粉、オリーブオイル、豆、ナッツ類、マメ科植物および種子、ハーブやスパイス |
| 毎日 | 運動、誰かと一緒に食事をする |
| 適度に飲む | ワイン |
| 毎日飲む | 水 |

出典) 公益財団法人長寿科学振興財団 健康長寿ネット

(<https://www.tyojyu.or.jp/net/kenkou-tyoju/shokuhin-seibun/chichukaishoku-tokucho.html>)

※原典のピラミッドにはこれと身体を動かすことと孤食を避けることも書かれています。

事業所・部署紹介

憩いの庄

『憩いの庄』は、緑区麓山にあり、訪問看護と訪問介護・通所介護・宿泊・相談を組み合わせて、看護・介護サービスを総合的に提供しています。利用者様やご家族様の希望や状態に合わせて、医療行為も含めた多種多様なサービスを24時間・365日利用出来ます。例えば、膀胱カテーテルや胃ろうなどの留置物が入っていたり、吸引が必要だったり褥瘡がある方などでも利用が可能です。

『憩いの庄の強み』の1つとして、訪問看護ステーションには看護師だけでなく、各リハビリスタッフ（OT・PT・ST）も揃っており、多職種の専門的な評価も訓練も可能です。利用者様、ご家族様が不安なことが最小限になるように、安心して在宅生活を送って頂けるように、介護職・看護職・リハ職で、綿密に相談しサポートさせていただきます。

また、利用者様達同士で助け合う姿や声をかけ合い笑う声もサービス中によく見られ、スタッフもつい笑顔になり、場が和んでいます。

介護保険導入以前から勤務しているスタッフを始め経験年数、年齢層も幅広いしながら新しいことも取り入れ、利用者様に時には叱咤激励されながら、皆さんが楽しめる居場所作りを心がけています。（文責 橋爪）



石原 藤村 井上 橋爪
岩切 奥西



亦賀 アンジェリー 福島

憩いの学校

憩いの学校は重症心身障害児・者日中一時受入れ事業をおこなっています。現在、小学校1年生から40代の方までがご登録いただいています。皆さん、支援学校や他事業所を併用されながらご利用頂いています。平日はゆったりと、土曜日は大にぎわいの憩いの学校です。毎月イベント紹介で写真を掲載させて頂いていますが、色々な企画やお誕生会を開催しています。

皆さんの笑顔からスタッフも元気を頂いています。おもしろさ100%
（介護職）岩切あつ子
他には
（介護職）井上雅由
おもしろさ100%
（介護職）井上雅由
気は優しく力持ち
この2名も勤務します。
こんな愉快な仲間たちで、皆さんに楽しい場所、安心して預けて頂ける事業所にしていきたくと思います。

主なスタッフは、おばあちゃん、おばちゃん、お姉さん(?)と3世代とも言います。その3名をご紹介します。旗野百合子（看護師）

最近「ばあ」と呼ばれても素直に返事をするようになりました。自分から「ババがやってあげるね」と言ってしまうことも・憩いの学校のお母さんの存在です。

増田望（言語聴覚士）

1児の母なのでお姉さんではありません

（文責 近藤）

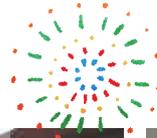


近藤 旗野 増田

イベント紹介

野並通所リハ

真剣スイカ割り！



炭坑節踊る！！



踊った後はかき氷！



憩いの庄

もぐらたたき

職員がもぐらに扮装しリアルもぐらたたきとなり皆さん楽しんでいらっしました



ヨウヨウ釣り

皆さんそれぞれが釣ったヨウヨウを持って記念の一枚♪



かき氷

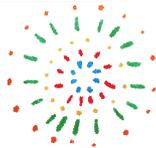
かき氷作りをし皆さん好きなシロップをかけて美味しくいただきました



憩いの学校

夏祭り

的いれや風船つりをしました



秋の体調管理



秋は寒暖差が激しく、自律神経が乱れやすくなります。身体のだるさや疲れ、頭痛を引き起こしてしまう恐れがあるため注意が必要です。「規則正しい生活」「日光を浴びながら運動する」で自律神経を整えましょう。また、旬の食材で栄養をつけましょう。秋鯖や秋刀魚は脂がのっておいしい時期です。この脂には血液サラサラの EPA や、脳細胞活性化の DHA が豊富に含まれています。抗酸化力のある緑黄色野菜と一緒に食べると良いですよ。

あいち診療所野並

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|--------|----|----|---------------------------------|---------|---------------------------|
| 午前 | 畑 / 村岡 | 野村 | 野村 | 野村 <small>(もの忘れ) / 畑</small> | 野村 / 村岡 | 第135週 岡崎 第24週 野村 |
| 午後 | 岡崎 | 野村 | 野村 | 畑 | 岡崎 | |

診療時間 午前 9:00 ~ 12:00
午後 4:00 ~ 7:00 木曜日は夜 9 時まで

あいち診療所滝の水

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|----|----|----|----|----|---|
| 午前 | 岡崎 | 岡崎 | 岡崎 | 岡崎 | 岡崎 | |

診療時間 月水木 午前 9:00 ~ 12:00
火金 午前 9:00 ~ 10:30

予約制 もの忘れ相談外来
毎週木曜日 午前 9 時 ~ 12 時

新生児の予防接種から在宅看取りまで

医療法人 あいち診療会

あいち診療所 野並
052-895-6637

あいち診療所 滝の水
052-878-1212

のなみ居宅介護支援事業所
0120-890-709

のなみ訪問看護ステーション
052-895-5806

滝の水 憩いの庄
052-878-1751

滝の水 憩いの学校
052-838-8878

おさらい (前号までに掲載した大事なお知らせ)

時間外診療

電話での相談に 24 時間対応します。
通院中の方 (処方日数内) で、体調に
変化があり相談したい場合
895-6637 までお電話下さい。

発熱・下痢の時は。。

来院前にお電話下さい。待ち時間が
少なく診察できるように致します。
895-6637

電話がない場合、待合室をご利用いただけ
ないことがあります。

わいわい倶楽部

月会費 500 円で送迎致します。
利用の無い月はお金は頂きません。
(一人で車の乗り降りが可能な方に限
ります)



予防接種

予約制で短い待ち時間で行います。
(相談が無い方に限ります)
予約した時刻前までにご準備下さい。
前の方の診察が終わり次第、診察致
します。

【お問い合わせ先】

〒468-0049 医療法人 あいち診療会
愛知県名古屋市中区福池 1-13-30-11
(052) 895-6637
担当 近藤 (眞)

一通の手紙より
先日、丁寧に本紙を読んでくださって
いるなあと感じられるともうれし
いお手紙をいただきました。その中
で題字のかきつばたの由来って？
掲載されていたっけ？という一文
がありました。実は創刊準備号 (平成
24年4月発行) に題字について掲
載されていましたが、再度で紹
介させていただきます。
かきつばたは皆さんご存知のと
おり、愛知県の花です。その意味も
あるのですが、花言葉には「幸運
が来る」でした。そんな素敵な花
言葉も持ち合わせていたところか
ら『かきつばた』となりました。
もう少し補足させていただきます。
かきつばたが県の花になったのは
平安時代の歌人である在原業平朝
臣が現在の知立市八橋を訪れたと
き、そのあたりの花の美しさに旅情
をなぐさめ、カキツバタの五字を
詠み込んでうたった (伊勢物語) と
伝えられています。
から衣
きつつなれにし
つましあれば
はるばるきぬる
たびをしぞ思ふ
の各段の最初の文字に由来して
いるとの事です。

近藤 眞理子