

# 平成吉作事情

Vol.201 平成26年11月号  
〒930-0142 富山市吉作355  
吉田内科クリニック  
院長 吉田 雅一

## 認知症 ～今日からできる予防術～

最近、認知症のため徘徊をして行方不明になっているという話題がメディアを騒がせています。厚生労働省研究班が65歳以上の高齢者を対象に実施した調査結果によると、全国で認知症とみられる人数は2010年時点で約439万人と推定され、さらに「予備軍」である軽度認知障害に該当する人は約380万人といわれています。そこで認知症のための生活における工夫を一部紹介します。

### 認知症予防のために・・・

#### 1 記憶力を鍛える練習

- 1日遅れの日記をつけてみましょう
- 昨日の服装や食事について思い出してみましょう
- 新聞や雑誌の記事をおぼえてみましょう

#### 2 注意能力を鍛える練習

- 他者と話し交流をはかるようにしましょう
- 新聞の「の」や「と」など2文字以上の文字に○をつけてみましょう

#### 3 計画力を鍛える練習

- 家計簿をつけてみましょう
- 囲碁、将棋、麻雀などをしよう（相手の手を読む）
- 旅行の計画を立てましょう

#### 4 有酸素運動

認知症予防には有酸素運動が有効とされており、ウォーキングについて紹介します。

- 1日5,000歩以上
- 1日30分の早歩きを週に5回
- 歩幅は普段より1～2割広げて歩く

上記はほんの一部ではありますが、どの項目も自宅で簡単に行えるものです。普段の生活の中にちょっと考える工夫や適度な運動を取り入れ、楽しくいきいきと過ごすことが予防につながります。さあ、あなたも始めてみましょう!!

認知症薬も効果があります。御相談は当クリニックへ・・・

### 認知症のスクリーニング検査 長谷川式認知症スケール(HDS-R)

質問内容	配点	記入
1. お歳はいくつですか？(2年までの誤差は正解)	0 1	
2. 今日は何年の何月何日ですか？何曜日ですか？ (年月日、曜日が正解でそれぞれ1点ずつ)	年	0 1
	月	0 1
	日	0 1
3. 私達が今いるところはどこですか？ 自発的に出れば2点、5秒おいて、家ですか？病院ですか？施設ですか？の中から正しい選択をすれば1点	0 1 2	
4. これから言う3つの言葉を覚えてください。 あとでまた聞きますのでよく覚えておいてください。 (以下の系列のいずれか1つで、採用した系列に○印をつけておく。) 1: a) 桜 b) 猫 c) 電車 2: a) 梅 b) 犬 c) 自動車	0 1	
	0 1	
	0 1	
5. 100から7を順番に引いてください。 (100-7は？それからまた7を引くと？と質問する。 最初の答えが不正解の場合、打ち切る。)	(93) 0 1	
	(86) 0 1	
6. 私がこれから言う数字を逆から言ってください。 (6-8-2、3-5-2-9) (3桁逆順に失敗したら打ち切る。)	2-8-6 0 1	
	9-2-5-3 0 1	
7. 先ほど覚えてもらった言葉をもう一度書いてください。 (自発的に回答があれば各2点、もし回答がない場合、以下のヒントを与え正解であれば1点) a) 植物 b) 動物 c) 乗り物	a: 0 1 2	
	b: 0 1 2	
	c: 0 1 2	
8. これから5つの品物を見せます。 それを隠しますので何があったか言ってください。 (時計、鍵、スプーン、ペン、ハブラシなど必ず相互に無関係なもの。)	0 1 2	
	3 4 5	
9. 知っている野菜の名前をできるだけ多く書いてください。 答えた野菜の名前を右欄に記入する。途中詰まり、約10秒待つてもでない場合にはそこで打ち切る。 5個までは0点、6個=1点、7個=2点、8個=3点、9個=4点、10個=5点	0 1 2	
	3 4 5	
満点: 30点	カットオフポイント: 20/21 (20以下は認知症の疑いあり)	合計得点

**50代以上女性**は 10年後も元気な私でいるために  
今、あなたができること  
**医師にご相談ください。**

産経新聞  
Medical News

3人に1人が骨粗鬆症  
8人に1人が我慢できない急な尿意

女性健康に関する記事のスクリーンショット。骨粗鬆症や急な尿意に関する情報が含まれている。

50歳 60歳 70歳 80歳 90歳  
**女性が気づかれにくい2大疾患**  
✓ チェックリスト

**骨粗鬆症の症状**

- 以前より、2cm以上背が縮んだ
- 最近、姿勢が悪くなった、腰や背中が曲がりやすくなった
- 腰や背中に重い感じや痛みがある

**過活動膀胱の症状**

- 尿をする回数が多い
- 急に尿がしたくなり、我慢が難しいことがある
- 我慢できずに尿をもらすことがある

産経新聞社では、10年後も元気なあなたでいていただくために「女性のミカタ」プロジェクトを推進しています。

**女性のミカタ プロジェクトドクター**

あなたの街の信頼できる「かかりつけ医」の先生にご相談ください。

日本臨床内科学会 産経新聞

吉田内科クリニック  
**吉田 雅一 先生**

診療科目: 内科  
所属学会: 日本臨床内科学会

### 主に炭水化物を含む食品【I群】

穀物、いも、炭水化物の多い野菜と種実、豆(大豆を除く)	くだもの
さつまいも 60グラム 【皮つき 70グラム】	いちご 250グラム(260グラム)
ごはん 50グラム (小さい茶碗半分)	みかん 200グラム(270グラム)
食パン 30グラム (1斤6枚切りの約半分)	バナナ 100グラム(170グラム)
うどん(ゆで) 80グラム(1/3玉)	りんご 150グラム(180グラム) 【1個は皮、芯を含んだ目方】
じゃがいも(中1個) 110グラム 【皮つき 120グラム】	

### 肺炎球菌予防接種 インフルエンザ予防接種

を受けましょう。

### 吉田内科クリニック あゆみ会 総会のお知らせ

☆日 時: 11月15日(土) 10:30~16:00  
☆場 所: 呉羽ハイツ ☎(076)436-0191  
お風呂も入れます。  
☆参加費: 5,000円

講演会「心のリハビリ」  
蓮照寺 住職 堀 恵雄氏

## 健康一口メモ

### しもやけ(凍瘡)について

しもやけは、温度の急激な変化によって生じる皮膚の血行障害です。予防が大切で、外出時には手足や耳を防寒具で包み、寒さから手足や耳を守りましょう。また、手足の皮膚が水で濡れたり、しめったりしたままにしておくと、皮膚の温度は急激に下がり、しもやけが出来やすくなります。手足が濡れたり、汗でしめったりしたら、乾いたタオルでよくふきとり、靴下は早めに取り替えましょう。しもやけが出来たら、皮膚のマッサージを行い、皮膚の血行をよくしましょう。血流をよくするビタミンEの軟膏をぬるのも効果があります。水ぶくれや傷がある場合は、抗生物質軟膏をぬって皮膚の再生につとめましょう。

### ことわざコーナー

へそ ちゃ わ  
【臍が茶を沸かす】  
あまりのおかしさに、こらえ切れずに笑いこぼれることのとえ。



# デイサービスあゆみ・梨の花だより

## 8/20 (水) 法話会



## 8/22 (金) 運動会



## 8/27 (水) 8月の誕生会



### あゆみ会レクリエーションに参加して 桑名 千賀子さん

8月22日(金)、デイサービスあゆみ梨の花の皆さんと一緒に運動会が行なわれました。赤と青にわかれて総合試合、深谷さんと澤井さんの司会で行なわれました。1時30分、体操をして先生の挨拶に始まり、赤と青に別れ、酒井裕介さんと石川すみ子さんの選手宣誓があり、赤と青の応援合戦。みごとな裁きで試合が始まりました。ラブラブゲーム、男女でボールを腰にあて落さないように皆さん必死でした。ペットボトル10本をやわらかいボールで何本倒せるか、みんなカー一杯倒しておられました。「ソーレ」と言って応援をしてみなさん笑顔でとても嬉しかったです。ただ一つ残念なのは仮装行列がなかった事です。松井きくいさんも一日も早く元気になってあゆみへ戻って来てくださる事をお祈り致します。皆様、心よりお待ちしております。

“ガンバレ松井さん”  
はじめての人も運動会、楽しかった、おもしろかったと聞きました。先生様、スタッフの皆様、ありがとう御座いました。楽しかったです。

## 9/26 (金) 9月の誕生会

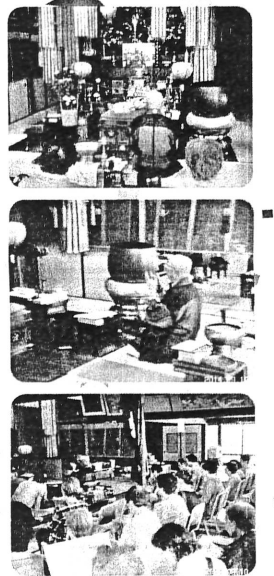


## 9/3 (水) 納涼祭



## 9/10 (水) お寺参り

(各願寺)



## 9/19 (金) ファミリーパーク



## 10/1 (水) 夢ヶ丘牧場



## おたっしやけ 『～お手軽雑穀～ グラノーラ』

管理栄養士 大畑 洋子

グラノーラは、オーツ麦を中心に、とうもろこし、ライ麦、玄米などの穀物を、ハチミツなどの糖分や油脂分を加えてオープンで焼いたシリアル的一种です。たいていドライフルーツやナッツなどがミックスされています。1食分のカロリーとしてはかなり控えめな上に、ミネラルが豊富で栄養バランスが良く、栄養を手軽に摂れるのが人気のヒミツです。

調理する手間がかからないので朝食にぴったり。ダイエット中のどうしても食べなくなったときのおやつにも適しています。

### ●オーツ麦の栄養…食物繊維・ミネラルたっぷり

#### ▼コレステロール値を下げる

β-グルカン、不溶性食物繊維の一種で、コレステロールを吸着して体外へ排泄する働きがあります。

#### ▼便秘を解消する

食物繊維が豊富でその量は白米の20倍、玄米の3倍ともいわれています。食物繊維は腸内に溜まった不要な老廃物を体外へ排出する働きを持つ上、善玉菌を増やす作用もあるため、腸内の環境を整える効果があり、便秘の解消に効果的です。結果的に肌つやが良くなり、免疫力もアップすることでしょう。

#### ▼記憶力を高める

オーツにはコリンという成分が含まれています。コリンは、水溶性のビタミン様物質の一種で、人間の体の中では神経伝達物質であるアセチルコリンの元となる物質として存在します。脳内コリン濃度を高めると記憶力を向上させる効果が期待できます。

### グラノーラの食べ方レシピ

- ★牛乳………グラノーラ50gに、牛乳をかけて食べる。
- ★ヨーグルト………グラノーラ50gに、ヨーグルトをかけて食べる。
- ★カップスープ…カップスープ(コーンポタージュなど)に、グラノーラ30gを加えて混ぜて食べる。

※グラノーラ1食分(約50g)のエネルギー量は、メーカーによりますが、約200Kcalです。