

～ 医療法人わかば会のケア情報誌 ～

わかばくらぶ

April 2017 Vo.73 4月号

編集・発行/医療法人わかば会
〒857-0016 佐世保市俵町 22-1
Tel 0956-22-6548 Fax 0956-24-7270
http://www.wakabakai.or.jp

- ✓ 軽度認知生涯 (MCI) とは?
- ✓ MCI のチェック方法
- ✓ 救急蘇生法の勉強会実施



第9回わかば保育園卒園式を行いました。今回は2名のお友達が卒園し、4月から新しい保育園に通います。



里山療法の効果について、長崎大学との共同研究が終了しました。(左から浜野裕医師、浜野敦子医師、長崎大学 五島教授、孫研究員)



当院デイケアセンター利用者様の100歳の誕生会を行いました。芯が強く紳士的、笑顔が素敵な織田さんおめでとうございます。

●「健康寿命」という言葉をご存知ですか？健康寿命とは、健康上の問題がない状態で日常生活を送れる期間のことです。平均寿命と健康寿命の間には、男性で約9年、女性で約13年の差があります。誰もが最後まで、自分の足で歩き、健康でいきいきとした生活を送るのが理想です。要介護や寝たきりになると、本人だけでなく家族など周囲の負担も増えてきます。日々の生活習慣の改善など、健康寿命を延ばす取り組みを行いましょう。

里山レシピのご紹介 「ヨーグルトとりんごのケーキ」 1個 85 Kcal



血糖値に配慮して、ゼロカロリー甘味料で作ったお菓子です。バター代わりにオリーブ油を使い、全体のコレステロールを減らしました。オリーブ油のオレイン酸には血中のLDL(悪玉)コレステロール値を下げてHDL(善玉)コレステロール値を上げる働きがあります。見た目がかわいらしいので、行楽シーズンのおやつにいかがですか。

- 材料**
直径6cmのマドレーヌ型(アルミ箔)8個分
レモンの皮.....1個分
砂糖.....大さじ2
卵(MS).....1個
ゼロカロリー甘味料(粉末).....大さじ3
オリーブ油.....大さじ3
プレーンヨーグルト.....1/2カップ
ホットケーキミックス.....1/2カップ
レーズン.....約大さじ1
りんご.....1/4弱

ワンポイントアドバイス
◎焼いている間に生地が流れ出る可能性があるため、アルミ箔をゼリー型に入れてから焼くと安心です。
◎焼きたては甘味料特有のにおいが強く出る場合がありますので、しばらく冷ましてからいただきます。

作り方

- ① レモンピールを作る。レモンの皮はせん切りにする。鍋に湯を沸かし、皮を3分ほど茹でてざるにあげ、湯切りしたら熱いうちに砂糖をまぶしておく。
- ② ボウルに卵を入れてほぐし、ゼロカロリー甘味料、オリーブ油、ヨーグルト、ホットケーキミックスの順に加えて、その都度泡立て器でムラなく混ぜる。
- ③ レーズンはお湯でさっと洗う。りんごは皮をむいて薄切りにする。
- ④ マドレーヌ型にレーズンを等分に入れ、②の生地を型の1/3程度(甘味料が溶けずに底にたまる場合があるので、底からよく混ぜながら)流し入れ、りんごを並べ、その上から残りの生地を流し入れ、最後に①のレモンピールをのせる。
- ⑤ 180℃に予熱したオーブンに入れて約25分、焼き色がつくまで焼く。

わかば会の理念

wakaba-gokoro
わかばこころ

和

和をもって、一人ひとりの施設づくり

環

環になって、患者さまとの健康づくり

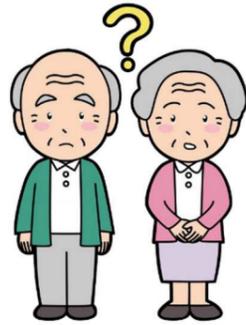
話

話によって、みんなで育む関係づくり

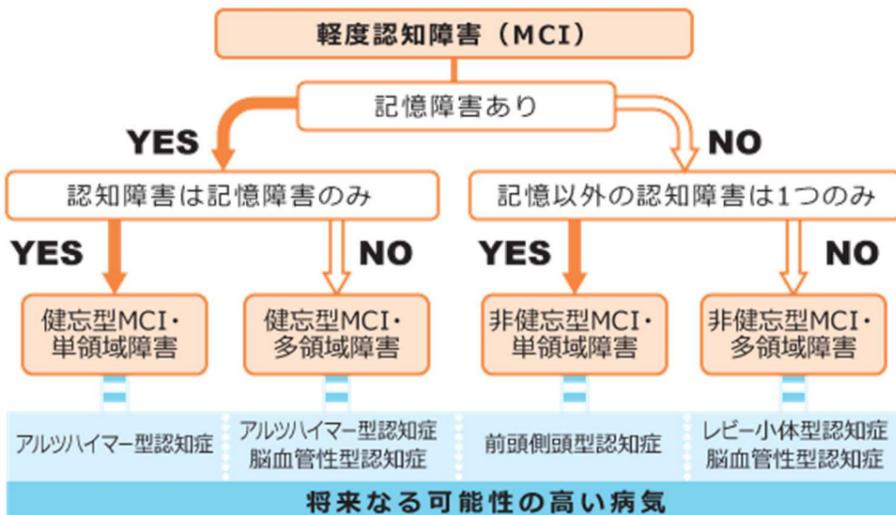
医療法人わかば会

- 俵町浜野病院 (Tel 0956-22-6548)
【医療】内科・外科・循環器科・呼吸器科・消化器科・整形外科
肛門科・リハビリテーション科
病室(一般病棟26床・療養病棟38床)
【介護】居宅介護支援事業所・ヘルパーステーション
デイケアセンター・グループホーム・訪問看護ステーション
- 有料老人ホームわかばテラス (Tel 0956-76-8780)
【介護】デイサービス風祭り・デイサービス里山療法クラブ
- サービス付高齢者向け住宅わかばレジデンス (Tel 0956-22-6544)
【介護】小規模多機能ホームわかばレジデンス
- 有料老人ホームわかばハウス (Tel 0956-22-6535)

MCI のチェック方法



軽度認知障害（MCI）かどうかのセルフチェックでは「長谷川式簡易知能評価スケール」が良く用いられます。このテストは30点満点で、20点以下だった場合に認知症の可能性が高いといわれます。非認知症の人の平均点は24.3点とされており、認知症の軽度の人の平均点は19.1点とされています。ただし、この診断結果はあくまでも参考です。このテストの点数が悪かったからといって即「認知症」と診断されるものではありませんし、MCIの人の場合は高い得点を得られることもあります。テスト結果は参考とし、少しでも不安を感じられた際には、ぜひ、病院での検査・診断を受けてください。



ちなみに・・・
MCIは4つのタイプに分類されます。もしMCIと診断された場合は、どのタイプになるのか、そして将来なる可能性の高い認知症について、あらかじめ知識を蓄えておくとい良いでしょう。
症状や行動が異なる為、認知症に対する対応も異なってきます。

MCIは適切な治療・予防をすることで回復したり、発症が遅延したりすることがあります。一部の場合を除き認知症は完治出来ませんが、早期にMCIに気づき、対策を行う事で症状の進行を阻止することはとても大切です。食習慣を見直し、定期的な運動習慣で脳の生理状態を良好に保ったり、いろいろな人とコミュニケーションをとり、頭を使って行動したりすることで認知機能を重点的に使って、機能の改善や維持を図りましょう。

(「認知症ねっと」より抜粋)



- ① 脈拍確認と呼吸確認は同時に行う
- ② 心停止確認後10秒以内に胸骨圧迫を行う
- ③ 圧迫の速度 1分間に100～120回
- ④ 圧迫の深さ 5～6cm
- ⑤ 胸郭が完全に戻るよう寄りかかりを避ける
- ⑥ 胸骨圧迫の中断時間は10秒以内

胸骨圧迫(心臓マッサージ)の注意点

3月25日に浜野病院6階会議室にて当院の泌尿師の指導の下、救急蘇生法の勉強会を実施しました。近年では高齢化に伴い、心肺停止に陥る患者さんを一般市民が発見する事例も多くなってきました。万が一の為に対応する知識と技術を身につけておくことは、非常に大切なことです。目の前でそのような事が起こった場合は、まず第一に119番通報し、そして救急隊が来るまでの間に自分ができる救急蘇生を行います。ほんの数分間のあなたの行動が人命救助における重要な時間となります。

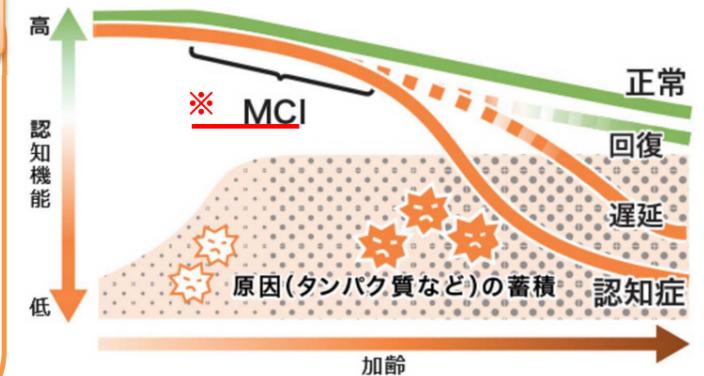
救急蘇生法の勉強会実施

軽度認知症 (MCI) とは??

健常者と認知症の間にあたるのが、MCI (Mild Cognitive Impairment : 軽度認知障害) という段階 (グレーゾーン) です。MCIとは、認知機能 (記憶、判断、理由づけ、決定、実行など) のうち1つの機能に問題が生じてはいますが、日常生活には支障がない状態のことです。

MCI の5つの定義

- ① 記憶障害の訴えが本人 または家族から認められている
- ② 日常生活動作は正常
- ③ 全般的認知機能は正常
- ④ 年齢や教育レベルの影響のみでは説明できない記憶障害が存在する
- ⑤ 認知症ではない



MCIを放置すると、認知機能の低下が続き、5年間で約60%の人は認知症へとステージが進行します。しかしMCIは適切な治療・予防をすることで回復したり、病状の進行を緩やかにしたりすることができます。ごく一部の場合を除き認知症は完治出来ませんが、早期にMCIに気づき、対策を行う事で症状の進行を阻止することはとても大切です。認知機能低下に対する適切な対策を行うことで、MCIになったとしても、認知症の症状が最後まで出ずにすむケースもあります。厚生労働省は、認知症とその予備軍とされるMCIの人口は862万人存在すると発表しています。これは65歳以上の4人に1人です。「自分は大丈夫」と考えずに、ご自身はもちろん、ご家族や身の回りの大切な人のためにも定期的なチェックを行い、早期発見ができる環境をつくりましょう。

