～　医療法人わかば会のケア情報誌　～

わかば倶楽部

February 2015　Vo.47 2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

- 特集　血管障害と認知症の関係
- 正しい生活習慣で脳をいきいき
- 認知症の予防効果が期待できるのは･･･
- 認知症、国家戦略を決定
- 2015 年　お正月の様子

わかばレジデンスのお正月

● 今年は 2 月 4 日が立春、旧暦の正月の節です。立春が一年の始めとされ、決まり事や季節の節目はこの日が起点になっています。八十八夜、二百十日、二百二十日も立春から数えます。冬至と春分の真ん中で、まだまだ寒いですが、暦の上では旧冬と新春の境い目にあたり、この日から春になります。梅の花が咲き始め、徐々に暖かくなり、春の始まりとなります。

「寒中見舞い」は立春の前日まで。以降は「余寒見舞い」（2 月下旬頃まで）となります。

医療法人わかば会

里山レシピのご紹介

トマト大福

1 人分 135Kcal

プチトマトに含まれるリコピンにはビタミンＥよりも強い抗酸化作用があり、生活習慣病の予防に役立ちます。季節を問わずに手に入るものだから、そのかわいらしい形を生かしてこんなおやつを作ってみませんか？

材料　10 個分

プチトマトのシロップ漬
- プチトマト・・・・・・小粒 10 個

A
- 水・・・・・・・・・・100cc
- 砂糖・・・・・・・・・1/3 カップ弱
- オレンジキュラソー・・小さじ 2
- レモン汁・・・・・・・大さじ 1
- 市販の白あん・・・・・200g

B 求肥
- 白玉粉・・・65g
- 水・・・・・130cc
- 砂糖・・・・1 カップ
- 水あめ・・・大さじ 1
- 片栗粉・・・適量

作り方

①まず、大福作りの半日前にトマトのシロップ漬を作る。プチトマトの皮を湯むきし、ヘタを取る。
②鍋に A を入れて火にかけ、沸いたら①のトマトを入れてさっと火を通し、火を止める。
③粗熱が取れたらレモン汁を加え、煮汁ごと冷蔵庫で半日以上冷やし、ざるにあげて水気を切る。
④大福を作る。あんを 10 等分して手の平で丸く薄くのばしながら、③のプチトマトのシロップ漬をきれいに包む。
⑤求肥を作る。フードプロセッサーに B を入れ、なめらかになるまで撹拌する（フードプロセッサーがないときは白玉粉をすり鉢で細かく砕いてから混ぜ合わせる）。
⑥⑤を耐熱性のボウルに移し、ラップして電子レンジで 1 分～1 分 30 秒加熱する。いったん取り出してゴムべらでよく混ぜ、さらに 3～4 分加熱する。
⑦⑥をよく混ぜて透明感を出し、熱いうちに水あめを加えてよく混ぜ合わせて、片栗粉をまぶしてバットに流し入れる。片栗粉をはたきながら 10 等分にし、④を包む。

ワンポイントアドバイス

◎　最後の工程で、プチトマトの赤色が透けるように上部を薄く包むと、仕上がりが美しくなります。冷蔵庫で 3～4 日保存可能です。

わかば会の理念

wakaba-gokoro
わかばごころ

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）

●有料老人ホームわかばハウス（Tel 0956-22-6535）
【介護】小規模多機能ホームわかばハウス

認知症の予防効果が期待できるのは・・・

- 運動習慣の維持
- 非喫煙の維持、禁煙
- 果物、野菜、青魚の摂取
- 飲酒は1日1合弱が適量

→ よい生活習慣の維持

- 糖尿病の治療
- 高血圧や脂質異常の改善
- 肥満の改善、適正体重維持

→ 生活習慣病の治療

- 知的な活動と社会交流
- うつ病の治療

→ 活き活きとした毎日

米国NIHのHPより改変引用（ http://newsinhealth.nih.gov/issue/Jul2010/Feature1 ）

認知症、国家戦略を決定…全市町村で初期支援

讀賣新聞ニュースより

政府は1月27日午前、認知症対策についての関係閣僚会合の初会合を開き、手薄だった発症初期や65歳未満の若年性認知症への支援強化を柱とする国家戦略　新オレンジプラン）を正式決定した。認知症の人が約700万人になると見込まれる2025年度までの取り組みをまとめたものだ。認知症対策は厚生労働省が13年度から17年度までの　認知症施策推進5か年計画」　オレンジプラン）で進めているが、安倍首相は昨年11月に東京都内で開かれた　認知症サミット」の日本会議で同計画に加え、省庁横断的な国家戦略を策定する方針を表明。厚労省、警察庁、消費者庁など12省庁が共同で戦略をまとめた。

国家戦略は公的サービスがほとんどなかった発症初期に関し、専門医の指導を受けた看護師、保健師が自宅訪問して相談や支援にあたる　初期集中支援チーム」を17年度末までに全市町村に作ることや、若年性認知症の相談窓口を同年度末までに全都道府県に設けることを盛り込んだ。20年頃までに日本発の根治薬の治験に入る方針も明記された。

新オレンジプランの基本的考え方

認知症の人の意思が尊重され、できる限り住み慣れた地域の良い環境で自分らしく暮らし続けることができる社会の実現をめざす

七つの柱

①認知症への理解を深めるための普及・啓発の推進
②認知症の容態に応じた適時・適切な医療・介護等の提供
③若年性認知症施策の強化
④認知症の人の介護者への支援
⑤認知症の人を含む高齢者にやさしい地域づくりの推進
⑥認知症の予防法、診断法、治療法、リハビリテーションモデル、介護モデル等の研究開発及びその成果の普及の推進
⑦認知症の人やその家族の視点の重視

2015年 お正月の様子

笑う門には福来たる

わかばテラス

わかばハウス

グループホーム

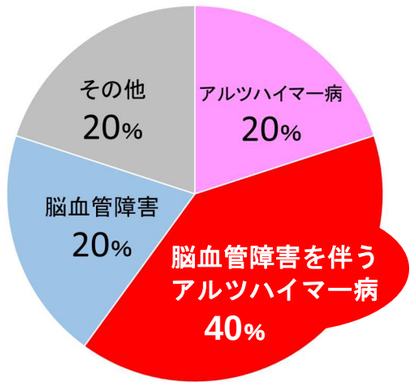
特集　血管障害と認知症の関係

脳血管障害は認知症にどの程度影響があるの？

認知症の原因の約6割はアルツハイマー病ですが、2番目に多いのが脳血管障害であり全体の約2割を占めています。アルツハイマー型認知症と脳血管障害との関係においてもアルツハイマー病の約7割が動脈硬化を合併しており、認知症全体で考えても約6割が関与しています。つまり血管障害と認知症が密接に関係しているということです。このことから認知症の治療においても血管危険因子の管理がとても重要だということがわかります。

では血管性危険因子とは具体的にどんなものがあるでしょうか。おもに　高血圧」　糖尿病」　脂質異常症」といった生活習慣病があげられます。この生活習慣病の厳格な管理がアルツハイマー型認知症そのものの進行抑制に大きくつながるのです。

アルツハイマー型認知症と脳血管障害との関わり



認知症全体の 60%は動脈硬化が関与

新しい診断と治療のABC　アルツハイマー病（最新医学社），p16-26，2004.

正しい生活習慣で脳をいきいき

生活習慣は　身体的生活習慣」と　知的生活習慣」の2つに分けられます。身体的生活習慣は主に食事や運動といったものであり、良い生活習慣は栄養バランスや食事の時間、適度な運動等で身体を健康に維持します。しかしタバコや過量のアルコール、運動不足等により生活習慣病に陥ってしまいます。これを起因として　脳血管疾患」　認知症」　冠動脈疾患」といった　心血管病」へとつながっていくのです。

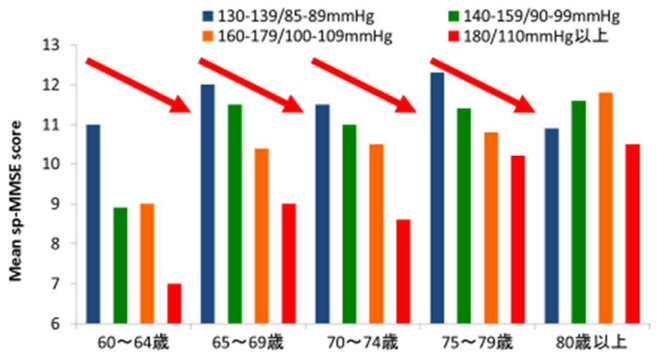
知的生活習慣は簡単に言うと　どれだけ脳を使った生活を送っているか」です。若いころからの学習や人とのふれあい、社会活動への参加等により脳の老化を緩やかにします。逆に何もせずに一人で家の中に引きこもっていると脳の老化を早め、認知症になりやすくなります。人は何か活動する時には必ず頭で考え、体で行動しています。

そういった日々の積み重ねが認知症になりにくい身体を作っていくのです。

脳血管障害の最大の原因は動脈硬化です。また、脳出血は高血圧を主な原因としていますが、高血圧は動脈硬化を起こす主な要因の一つでもあります。動脈硬化を抑えることが最終的に認知症を抑えることにも繋がるのです。今の自分の生活習慣を見直し、今できることを少しずつでも行っていきましょう。それが数年後、数十年後の自分を助けることになります。

血圧が高いほど認知機能は低い

（Oblsesan TO at al., J Am Gerlatr Soc 2008;56:501.）



一般住民33,994名の認知機能を訪問員による聞き取り調査で評価し、血圧との関連性を検討