

～ 医療法人わかば会のケア情報誌 ～

わかば倶楽部



わかばテラスに咲く シダレ梅

Vo.24
3月号

March
2013

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>

守ろう自分の脳と身体

脳を鍛えて

認知症を予防しよう



✓ 認知症を知る ～早期発見・早期治療～

✓ フリフリグッパ体操の紹介
～認知症予防に効果的 手軽で簡単・楽々体操～

✓ ヘルシーおいしい「里山レシピ」のご紹介
～意外な組み合わせ「おからと甘酒のデザート」～

● 3月3日は「桃の節句」です。由来は、上巳（じょうし）の節句（3月3日）に平安貴族が薬草で汚れを祓ったのが起源とされており、それがのちに汚れを雛に移し川に流して汚れを祓う「流し雛」の形へと変化しました。やがて江戸時代に五節句が制定され、3月3日が「桃の節句」と定められると、庶民の間にも現在のひなまつりのような形で女の子の幸せを祈る行事として広まったと言われています。

里山レシピのご紹介

「おからと甘酒のデザート」

1人前 83 Kcal



材料 4人分

- おから・・・大さじ1と1/2
- オリーブ・・・大さじ1弱
- 100%りんごジュース・・・1/2カップ
- レーズン・・・小さじ1
- 砂糖・・・小さじ1
- 塩・・・ひとつまみ
- ラム酒またはブランデー・・・小さじ1



甘酒クリーム

- 甘酒・・・1/4カップ
- 豆乳（無調整のもの）・・・1/4カップ
- 薄力粉・・・大さじ1
- オリーブ油・・・小さじ1
- 塩・・・ひとつまみ
- バニラエッセンス・・・数滴
- （飾り／いちご、ミント）・・・適量



作り方

- ①フライパンにおからを入れて火にかけ、軽くから煎りしたらオリーブ油を加えてなじませ、りんごジュース、包丁で粗く刻んだレーズン、砂糖、塩を加えて混ぜながら煮る。
- ②しっとり感が残る程度に煮つめたら、ラム酒を加え、アルコール分を適度に飛ばす。粗熱が取れたら、冷蔵庫で冷やし寝かせる。
- ③甘酒クリームを作る。バニラエッセンス以外の材料をすべてフードプロセッサー（ない場合はミキサー）に入れ、なめらかになるまで攪拌する。
- ④③を鍋に入れて中火にかけ、木べらでよく混ぜながら加熱する。とろみがついてきたら弱火にして煮つめ、クリーム状になったら火を止める。粗熱が取れたら、バニラエッセンスを加えてよく混ぜ、冷蔵庫で冷やす。
- ⑤器に②を盛り、④の甘酒クリームをかけ、いちごとミントを飾る。

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

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

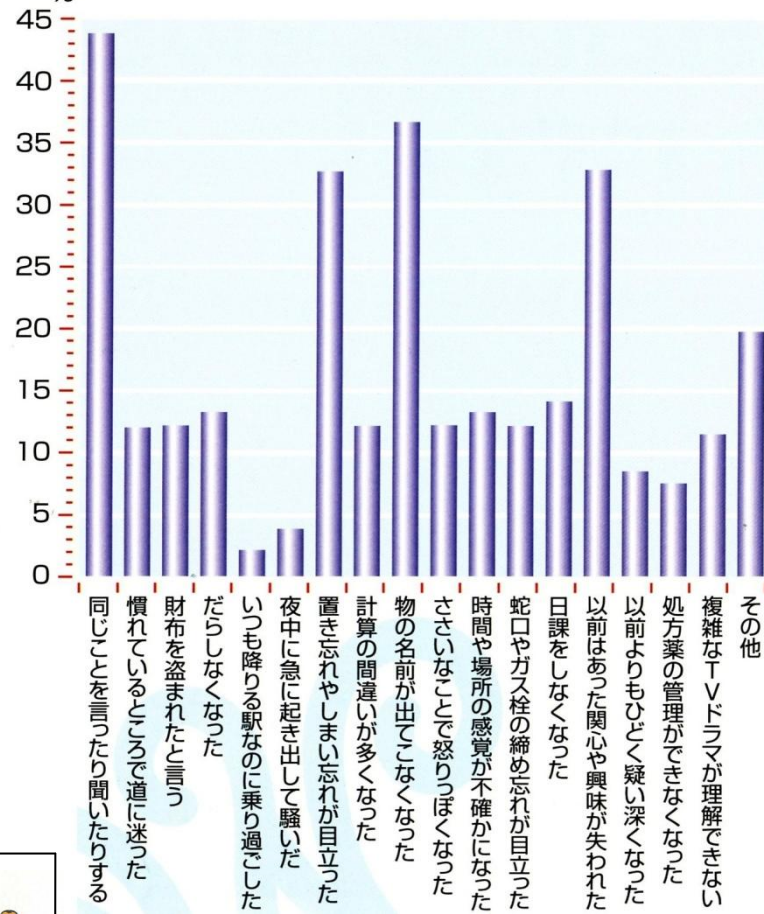
環になって、患者さまとの健康づくり

話

話によって、みんなで育む関係づくり

認知症の早期発見が大切

【家族が気づいた認知症の初発症状】



【治療で治ってしまう認知症(1割)】

病気の一つの症状として認知症が出ていた。

(例) 頭を打った後におこる慢性硬膜下血腫

(例) 正常圧水頭症(歩行障害・認知症・尿失禁)

【アルツハイマー型認知症には治療薬がある】

早いうちで効果が出やすく病気の進行を遅らせる

ことが出来る(副作用はあまりない)

【早期に診断がつき、今後の事を考える余裕が生まれる】

家族(介護する側に準備するゆとりができる)

(先々家で介護できるのだろうか?)

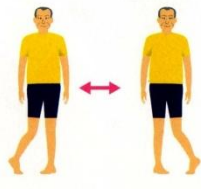
子供たち皆で相談しておこう。

本人(早いうちなら、いろんな事を考えられる)

(財産や家業(仕事)を今後どうしたらよいか?)

① 足踏みもどき

- 肩幅に開いた足を、「ハ」の字を描くように少し内またにして立つ。姿勢は上からつられていくような感じでまっすぐ保つ。
- ひざを内側に、足はつま先をつけたまま交互に足踏みをするように、かかとを上げ下げする。



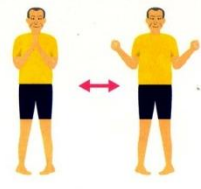
② 左右の腰振り

- 頭は動かさず、へその下を意識して腰を左右に突き出すようにリズムカルに振る(呼吸は止めずにゆっくり吐いて吸う。)



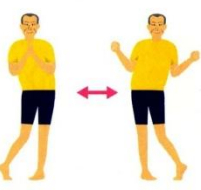
③ 手の開閉と手たたき

- 両手を胸の前に置き、ひじを曲げたまま開閉する。
- 腕を開いた時に「グー」、閉じた時に胸の前で「パー」にして手をたたく。

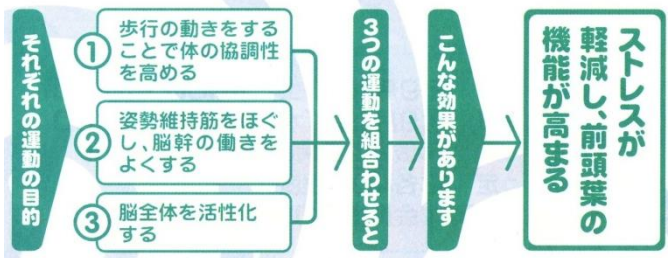


フリフリグッパ

①②③の運動を同時にバランスよく繰り返す。



※「危ない現代病30アルツハイマー病 脳血管性認知症」より



手軽で簡単に 楽々体操

みんなので元気に フリフリグッパ

フリフリグッパを3分間ほど継続して行うと、「前頭前野」の血流が増加し始め、さらに10分ほど続けると、目に見えて血流増加が大きくなっていくのです。その際、好きな歌を口ずさんで行えば、効果はさらに高まります。脳の局所血流の増加は、その部位の神経活動が盛んになっていることを表すので、フリフリ

グッパは前頭前野を活性化すると考えられます。前頭前野とは、認知機能に加え、気分や意欲などを総合的に支配しているところで、ちやうど額の上下りに位置します。私たちの気分は、前頭前野をはじめ脳の様々な場所が影響し合って生まれるもの。したがって、フリフリグッパによる快適感や意欲

の高まりは前頭前野の活性化と関係するかもしれませんが、誰にでもできる簡単な運動でありながら脳を刺激し、かつ、快適さや意欲などを引き出してくれる運動なのです。

《レッスン1》音読と計算

前頭前野を活性化させる行為のなかでも、「音読と計算は特別」と言われています。お子様用の簡単な計算ドリルを毎日、5~10分ほど継続的に行う。音読は、好きな文章を声に出して読むだけでいいのです。

《レッスン2》料理をする

料理という行為は、単に手指を使うだけでなく、その行程の全てが前頭前野を活性化させます。「メニューを考える」、さらに「材料を包丁で切る」「フライパンで炒める」などの場面でも左右の前頭前野が大いに活性化している事が分かりました。

《レッスン3》人と会う

他者とのコミュニケーションにより脳を活性化させるには、「人と会って話をする事」がおすすめです。相手の反応をみながらお話をします。楽しい会話・笑いは脳血流を増やします。

《レッスン4》日常生活に変化をつける

毎日一つ新しいことをする。同じ生活を繰り返さない。そんな日々の心がけが脳を鍛えるのです。色々な考えをめぐらせる事が大切です。

《レッスン5》運動することを楽しむ

軽い運動を毎日している人達は、そうでない人達に比べアルツハイマー型認知症発症の危険率が80%も低い事が分かりました。運動する事が脳に刺激を与え、脳血流を増やしているからと考えられます。

《レッスン6》よく噛む

食べ物をよく噛むこと(咀嚼)は脳を活性化させるだけでなく、全身の健康と深く関わっています。よく噛むと、脳の血流が増え、脳の働きが活発になります。

《レッスン7》外を歩く

足を動かしたり、身体のバランスをとったりすると脳の体性感覚野に大きな刺激が入ります。この刺激が脳を鍛え活性化につながるのです。

《レッスン8》五感を刺激する

同じ刺激でも、好き嫌いによってその動きは大きく異なります。好きなこと、興味のあることを楽しみながら行うと脳は活性化されます。

《レッスン9》笑う

ストレスが認知症を誘発することが知られています。笑いによってストレスが改善し、認知症の発症を抑えてくれます。

脳を鍛えるための 九つのレッスン



脳を鍛えて

認知症を

予防しましょう

認知症の予防の為に脳は「前頭前野」を鍛えておく事が大切です。脳は使えば使うほど鍛えられます。そして、鍛え上げられた脳はより多くの能力が発揮出来るようになります。

前頭前野を活性化させる行為はいくつかありますが、まずひとつめは「読み・書き・計算」といった学習です。なかでも音読・計算は前頭前野を広範囲に活性化させることが分かっています。音読などは前頭前

野の約70%も活性化させるんです。ふたつめは、手を使って何かを作り出す事です。単に手を使うだけの作業ではなく、何かを作り出すという結果を伴うものであることがポイント。その他には、他者とのコミュニケーションや、全身を使いからだを動かす行為、そして、新しいことを好むと言う脳の特性を満たした行為などがあげられます。

認知症を知る ~早期発見・早期治療~

■(病的)認知症と(正常の)物忘れ ~「年相応の物忘れ」と「病的な物忘れ」の違い~

	年相応の物忘れ	病的な物忘れ
記憶	●人名を思い出せないなど、細部の物忘れが主体 ●30分前のことを思い出せないことはない ●記憶力の低下を自覚している ●つくり話をしない	●体験の一部分というより、体験そのものが記憶から抜け落ちてしまう ●30分前のことや、聞いたばかりの話を忘れてしまうことがある ●記憶力の低下に対する自覚が薄い ●自分ができなかった事を弁解する(とりつくろい)
時間や場所の認識	●現在の日付や曜日、今いる場所を言える	●現在の日付や曜日を間違える事があり、今どこにいるかも分からなくなる事がある
家庭生活	●炊事や掃除などをこれまでどおり出来る	●料理のレパートリーや炊事回数が減り、最終的には炊事をしなくなる
言語能力	●問題なし	●末期になると、話が通じなくなる
学習能力	●新しい事を覚えることができる	●新しいことが覚えられない
自覚	●上記の事がわかっている	●始めはわかっているが、進んでいくとわからない