



院 是
すべては患者さんのために

家庭の医学

認知症について知ろう！

小春日和

南東北春日リハビリテーション病院
介護老人保健施設 南東北春日リハビリテーション・ケアセンター

こはるびより

発行
2013年10月

第107号

認知症と物忘れの違い

単なる物忘れとは

体験したことの内容は忘れることはあっても、体験したこと自体は覚えている状態をいいます。

認知症とは

体験したこと自体忘れてしまい、生活が混乱してくる状態のことを指します。例えば、冷蔵庫を開けてみると、同じ食べ物があるのにまた買ってしまうと、同じようなことが続くようであれば、認知症の軽い状態にあると考えていいでしょう。

認知症の原因

生活習慣病と言われる高



血圧、糖尿病、高脂血症などとの関連があるとされています。

認知症を予防するには

どうすればいいの？

普段からの生活管理をする

野菜・果物・魚介類の豊富な食事を心掛けたり、定期的な運動習慣を身に付ける事が大切です。また、症状が軽い段階のうちに異変

認知症の予防に良い食物

卵	コリン	脳の記憶形成を助ける。血管を拡張し、血圧を下げる。
レバー	ビタミンB12	脳の働きに関与。記憶力・集中力を高める。
背の青い魚	DHA	神経細胞を修復、活性化。血流をよくし、血管障害予防。
ナッツ類	ビタミンE	細胞を破壊する過酸化脂質を抑え、動脈硬化やしみも防ぐ。
大豆製品	レシチン	血管壁のコレステロールを溶かす。動脈硬化を防ぐ効果大。
納豆	ナットウキナーゼ	血栓の主成分・フィブリンをとく働きがある。
コーヒー	トリゴネリン	神経細胞を活性化し、新たな神経回路を形成する。
長ネギ	リン脂質	脳の神経細胞を守っている細胞膜の一つ。
玉ネギ	ケルセチン	血液をサラサラにし、血栓を防ぐ。狭くなった管を広げる。
焼きにんにく	メラノイジン	脳内の血流が促され集中力、記憶力が強化される。
ごま	ビタミンE、B12	脳内の血管を丈夫にして血圧を安定させ、を防止する。
しいたけ	エリタデニン	血液中における総コレステロール値を下げる働きがある。
	フィステリ	コレステロール値や血圧を下げる。総合的に働いて認知症を防ぐ。

認知症の方との接し方

まずは、認知症になった人を理解することが必要です。その人の人生や生活、考え方、趣味などを尊重するような接し方をし、自分でできることは本人

に気づき、適切な治療が受けられれば、薬で認知症の進行を遅らせたり、場合によっては症状を改善したりすることもできます。

に負担にならない程度にやってもらい、それをご家族や周りの方がどうサポートしていくかというのがポイントになります。

今月の目次

- 1 ページ 家庭の医学
- 2 ページ イベントニュース
- 3 ページ お知らせ／リハビリコーナー
- 4 ページ 健康教室予定表・編集後記

イベントニュース

感謝の気持ちを込めて 敬老会を行いました♪

9月18日、敬老会を兼ねて小豆畑幸司さん方による民謡と演奏会が行われました。

美しい着物で登場するとそれだけで会場の雰囲気が変わり、宮城長持唄、秋田節、花笠音頭など古代から

続く伝統的な歌唱曲を聴くことができました。その独特の節や特徴的な拍子等に耳を傾けながら、目に涙をためて真剣に聴いている方や、楽しそうに手拍子を打ったりと日本の良さを感じる事が出来ました。

また3階西ユニットでは、感謝の気持ちを込めて皆さんと一緒に

きんつば作りを行いました。粒あんに砂糖と粉寒天を加え、コトコト煮込んだ



ら冷蔵庫で冷やし固めます。食べやすい大きさに切つて、生地を薄くつけて片面ずつ丁寧に焼いていきます。甘さと香ばしさがユニット全体に広がり、廊下の方までいい匂いでした。皆さんに抹茶を

たてて頂き、甘いきんつばと抹茶の苦みがとても良く合いました。

最後に感謝の気持ちと、お茶の時間が少しでも楽しくなつてほしいと考え、職員が作ったコースターを利用者さんにプレゼントしました。職員一同皆さんの笑顔が励みとなっています。これからも利用者の方が楽しめる活動を考え、提供していきます。



障害者自立支援法サービス 南東北春日リハビリテーション・ケアセンター

障害者対象短期入所サービスの案内

【サービスの目的】

当施設では在宅支援の一環として、障害者総合支援法に基づき「医療型短期入所（宿泊）」のサービス提供を行っています。短期入所とは、在宅で介護されているご家族がご病気で介護が出来なくなった場合や、冠婚葬祭・旅行・休養などの理由で一時的に当施設を利用していただくサービスです。

【サービスの種類

・利用対象者

- ① 医療型短期入所サービス費Ⅱ 18歳以上 身体障害者
- ② 医療型短期入所サービス費Ⅲ 18歳以上 身体障害者
- ③ 障害区分1以上で、厚生労働大臣が定める基準に適合すると認められた遷延性意識障害者等又はこれに準ずる者。

(2) 医師により筋委縮性側索硬化症等の運動ニューロン疾患の分類に属すると診断された者。

【ご利用に関する料金】

ご利用料金			
①医療型短期入所サービス費Ⅱ	2,400	円／日	
②医療型短期入所サービス費Ⅲ	1,400	円／日	
+			
その他実費分			
食事	朝食 420 円	昼食 580 円	夕食 500 円
光熱費	1日につき 320 円		

【利用部屋について】

介護老人保健施設 南東北春日リハビリテーション・ケアセンター 2階・3階 ※空床利用型サービスの為、利用していただくフロアは利用の度に異なる場合があります。

サービスに関するお問い合わせは

南東北春日リハビリテーション・ケアセンター 相談室 江連(えづれ)まで
0248-63-7263 (直通) / 0248-63-7299 (総合)

通所リハビリテーション

リハビリコーナー

生活場面に活用できるリハビリ

今月はリハビリテーションでも生活場面に活用できるリハビリを紹介いたします。
身近な道具を使用して、日頃から少しずつリハビリに励みたいですね。

- 階段昇降練習（段差昇降）→外出時の玄関からの出入りが安全に



- テーブル拭き→肩関節を柔らかくし、入浴時の洗身や更衣をスムーズに



- おはじき移し→財布からの小銭の出し入れなど、細かい物をつまむ動作がスムーズに



- 洗濯バサミつかみ→手指の力が入る作業、缶などの蓋を開けられるように



- お手玉拾い→靴の脱ぎはき、下駄箱への靴の出し入れの際の膝折れ予防

- 傾斜台→足関節（アキレス腱）の伸縮、浴槽にしずむ動作がスムーズに

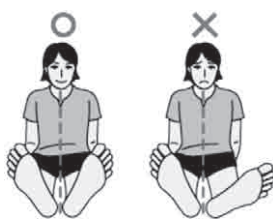


骨盤のゆがみとは？ ～骨盤のゆがみをチェックしてみよう～

骨盤のゆがみ。腰痛・肩こり、頭痛、下半身太りなどなど・・・さまざまな症状の原因といわれています。自分でチェックしてみましょう。

<チェック①>

鏡に足裏を向けて仰向けになり、鏡の中心線に身体を中心を合わせて自然に力を抜いた状態で足の爪先を見ます。

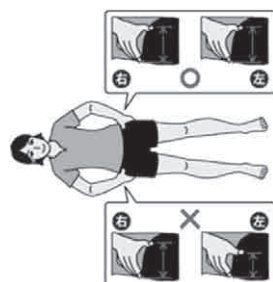


爪先とかかとがきれいなVの字になっていなければ骨盤が曲がっている可能性があります。

<チェック②>

仰向けに寝て両足を腰幅に開く。

左右の骨盤の1番高いところに親指を、床に中指をつけてその高さを比べる。



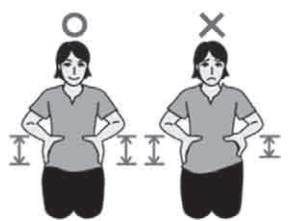
どちらかが高い場合は、高いほうの逆側に骨盤がねじれている可能性が高くなります。

<チェック③>

背筋を伸ばして正座する。

肋骨の下に親指、骨盤の上に中指または人差し指をあてて、その長さ（高さ）を比べる。

どちらかが長い場合は長い方とは逆側に骨盤が傾いている可能性が高くなります。



※骨盤のゆがみチェックは、あくまでも目安ですので、気になる方は専門の病院などで診察を受けましょう

公益財団法人尼崎市スポーツ振興事業団
<http://www.aspf.or.jp/obesity/pelvis.html>

●平成25年度市民健康教室 下半期予定表●

10月10日 木 15:00～16:00	サルコペニアを予防しよう	総合診療科 医師 樋口 健弥
10月25日 金 14:00～15:00	転倒予防	中村 淳
11月14日 木 15:00～16:00	乾燥肌予防	総合診療科 医師 樋口 健弥
12月27日 金 14:00～15:00	検診の受け方 (先進医療 陽子線について)	南東北病院
1月 9日 木 15:00～16:00	良眠のすすめ	総合診療科 医師 樋口 健弥
1月24日 金 14:00～15:00	転倒予防	中村 淳
2月21日 金 14:00～15:00	茶話会(健康について話し合しましょう) 低コレステロールのお菓子作り	看護管理マネージャー 菊池富士子 管理栄養士 田口美智子
3月28日 金 14:00～15:00	医療費 社会資源について	ソーシャルワーカー

●参加費は無料です。どなたでも参加できます。 ●毎回、健康チェックとして血管年齢、骨密度、血圧、体脂肪の測定を行います。
●都合により変更する場合があります。ご了承ください。

◆皮膚科・形成外科からのお知らせ◆

診 療：水曜日 午後1時30分～午後4時

●診療の予約ができます。

●二重まぶた形成、しわ、しみ、ほくろ除去等のご相談も承っております。(治療に伴うものの以外は自費)

■外来診療担当医表 (予定) 眼科の10月の診療日は毎週月曜日です。(祝日除く)

たびたび変更となり、患者さんには大変ご迷惑をおかけして
申し訳ございません。よろしく願致します。

診療科	診療時間	月	火	水	木	金	土
内 科	午前8:30～12:30	大越 透	大越 透	大越 透	大越 透	佐藤 哲夫	大越 透
消化器科/循環器科/呼吸器科	午後1:30～ 4:30	大越 透	大越 透	大越 透	樋口 健弥	大越 透	
脳神経外科	午前8:30～12:30	後藤 恒夫		後藤 恒夫		後藤 恒夫	
	午後2:00～ 4:30						小鹿山 博之
形成外科・皮膚科	午後1:30～ 4:00			北原 正樹			
リハビリテーション科(理学療法 作業療法 言語聴覚療法)	午前8:30～12:30	後藤 恒夫		後藤 恒夫		後藤 恒夫	
眼 科	午後1:30～ 4:00	小林奈美江(10/7～)					



健 診

- 一般健診 ●人間ドック ●胃がん検診 ●内視鏡検査
- 協会けんぽ健診(旧政府管掌) <生活習慣病・予防健診>

編集後記

つい先日までカエルの大合唱だったのが、鈴虫の音色となりすっかり秋めいてきましたね。今年の秋は「食欲の秋」では無く、「読書の秋」を目指したいと思っている今日この頃です。これからどんどん寒くなりますが、体調管理に気を付け季節を楽しみましょう。

■発行/医療法人社団 三成会

南東北春日リハビリテーション病院 TEL.0248-63-7299
介護老人保健施設 南東北春日リハビリテーション・ケアセンター TEL.0248-63-7279
南東北春日居宅介護支援事業所 TEL.0248-63-7297
南東北春日訪問看護ステーション TEL.0248-63-7278
通所介護事業所 南東北春日リハティ石川 TEL.0247-56-3711



所在地：福島県須賀川市南上町123-1

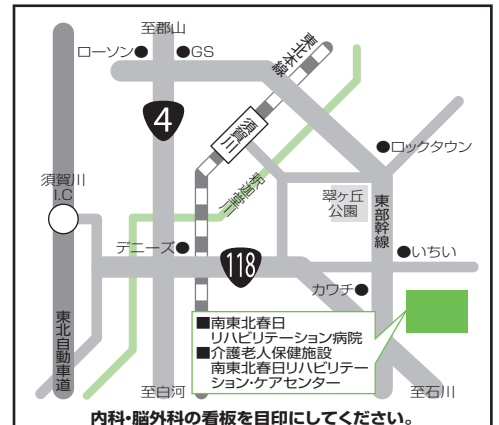
ホームページアドレスが変わりました <http://www.kasuga-rehabili.com>

■印刷/石井電算印刷株式会社

南東北 春日

検索

個人情報保護法施行により、紙面に掲載されている写真は、本人の承諾を得て掲載しております。



「小春日和」は、環境に配慮した
資材と工場で製造されています。



「小春日和」は、責任ある森林管理により
生まれたFSC®認証紙を使用しています。



「小春日和」は、環境にやさしい
ベジタブルインキを使用しています。