



院 是

すべては患者さんのために

家庭の医学

「物忘れ」と「認知症」

# 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  
2017年7月

第152号

## 加齢に伴う物忘れとは？

人は誰でも加齢と共に脳の機能が衰え、年相応の自然な物忘れがみられるようになります。加齢による普通の物忘れとは、例えば「うっかり時間を忘れてしまう」「印鑑をどこにし

## 「物忘れ」と「認知症」は別もの

記憶力は20代をピークに加齢とともに減退しますが、記憶力以外の能力は様々な経験や体験から学ぶことで20代以降も成長し、知能全体では50歳頃まで伸び続けるといわれています。しかし多くの人は60歳頃になると、記憶力に加えて判断力・適応力などに衰えがみられるようになり、脳の機能の老化が始まります。記憶力の老化が進行し物忘れが次第に多くなるのもこの時期ですが、この物忘れは加齢に伴う自然なもので、認知症の症状ではありません。

まったく忘れて探している」などで、これは認知症の症状ではありません。

記憶は、①記録（情報を学習し覚える）、②保持（情報を記憶として蓄える）、③再生（情報を思い出す）の三段階からなっています。加齢による物忘れでは③の再生の機能が低下すること、覚えていたことを思い出すまでに時間がかかるようになるのです。

その為「約束したこと」や「印鑑をしまったこと」自体は覚えていて、自分が忘れていたことには自覚があります。日常生活に支障はなく、認知症のような病状の進行や記憶以外の障害が見られることもありません。

## 認知症の症状としての物忘れとは？

認知症の症状による物忘れとは、「約束したことを覚えて

| 症状           | 加齢による物忘れ                                                    | 認知症による物忘れ                          |
|--------------|-------------------------------------------------------------|------------------------------------|
| 人や物の名前が出てこない | ・名前が出てこないが、しばらく経ってから思い出す<br>・人から名前を聞くと思い出す<br>・ヒントを聞いて思い出せる | ・身近な人の名前が出てこない<br>・人から名前を聞いてもわからない |
| 体験した事を忘れてしまう | ・体験した事自体は覚えているが、詳細はよく覚えていない                                 | ・体験した事自体を忘れてしまう                    |
| 用事を忘れてしまう    | ・「何をすべきだったか」を思い出せない<br>・用事を忘れているという自覚はある                    | ・用事を忘れている事自体に気付かず別の事をしてしまう         |
| 物忘れは進行するか？   | 進行しない                                                       | 進行する                               |
| 生活への影響は？     | ・思い出せない事に不安を感じるが、生活に支障はない                                   | ・生活全般に支障をきたす                       |

いない」「印鑑をしまったことを忘れる」といった、そのこと自体を覚えていられないこと。これは記憶の初期段階である①記録が出来なくなることによって生

ます。例えばアルツハイマー型認知症では、少し前の経験そのものを忘れてしまうため、何度も同じ事を尋ねるといったことが生じます。特に食事や外出などのエピソード記憶が障害されやすいと言われています。

一方で楽器や裁縫、家事など、技能を通じた手続き記憶は障害されづらいと言われています。また、「覚える」機能には支障をきたしますが、再生することは可能なため、昔のことなどを思い出すこともできます。

高齢になれば、物忘れをしたり新しいものが覚えられなくなってくることは、誰にでもあります。しかし認知症は、脳の神経細胞が壊れることによって、記憶や認知能力が失われて、その結果日常生活に支障をきたすものです。

認知症の場合、早期に見つけることで、原因によっては治療できる場合があること、また進行を遅らせることができる場合があることを考えると、気になったら単なる「物忘れ」で済まらずに、できるだけ早く診察を受けることが望まれます。



## 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  
健診受診者限定プレゼント  
リハビリコーナー・  
栄養通信
- ③ ページ メディカルフィットネスくら通信  
外来診察担当医表
- ④ ページ

# EVENT

# イベントニュース

## 介護老人保健施設にて 球技大会を開催しました

6月18日に2階と3階対抗で球技大会が開催されました。

ボーリングと的当てゲームは、倒した本数で競います。投手も応援も倒れた本数に「3つ倒れた!」「当たらなかった:残念」と、一喜一憂されていました。ボーリングは54点对43点で2階が勝利しました。的当てゲームは6点对9点と3階の勝利です。

続いて玉入れ競争では、2分間を3回行いました。2組に分かれた全員が、スタートの合図とともに一斉に籠へと投げ入れます。自分の投げた球が入ると「はいった!はいった!!」と喜ばれ、更に夢中で



投げられていました。1回戦は3階が、2回戦は2階が勝利しました。勝敗の決まる3回戦は、5個差という接戦で2階が勝利しました。

総合優勝した2階の利用者様には金のメダル、3階の利用者様には色違いのメダルが贈られました。球技大会が終わっても、利用者様同士で「お疲れ様」「楽しかったね」と声を掛け合われている姿が見られました。また利用者様の笑顔が見られるよう、様々な行事を企画していきたいと思

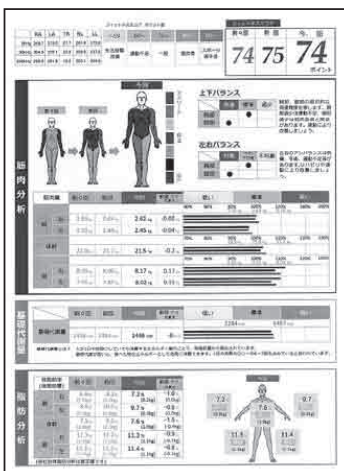
## 健診受診者限定! 体脂肪率測定無料プレゼント

当院の健診を受診する方を対象に、お得な情報です。体脂肪率から筋肉量、基礎代謝量など自分の身体の「なかみ」が分かる、メディカルフィットネスさくらでの体成分測定が無料で受けられるチケットをプレゼントしています。

「運動を心掛けていても、効果が出ているのか?」また「普段の食事でのくらのカロリを摂取しているの?」などが分かり、普段の健康づくりに役立つ、あなたの情報がいっぱい。健診の帰り



実際の測定の様子。所要時間は10分ほどです。



あなたのからだのこと、  
こんなに詳しく分かっちゃいます!

体成分測定についてのお問合せは・・・  
メディカルフィットネスさくら  
(0248)63-7252  
リハビリテーション病院  
南東北春日  
(0248)63-7263  
健診のお問合せ・ご予約は・・・

にフラットと寄っていた多くの  
がおすすめですよ。ぜひ企業健  
診、また一般健診など当院で  
の受診をご検討いただき、こ  
の機会にメディカルフィット  
ネスさくらへ足をお運びくだ  
さい!



## 「自宅でできる歩行訓練」

## はじめに

身体活動量が多い人や、運動をよく行っている人は、虚血性心疾患、高血圧、糖尿病、肥満、骨粗鬆症等の罹患率や死亡率が低い事が認められています。更に高齢者においても歩行等日常生活における身体活動が、寝たきりや死亡を減少させる効果のあることが示されています。日常生活において身体活動量を増やす具体的な手段は、歩行を中心とした身体活動を増加させるように心掛ける必要があります。

## 自宅でできる歩行訓練として

## ①歩数の増加

**成人目標歩数** 男性 9,200 歩、女性 8,300 歩（平均歩数：男性 8,202 歩、女性 7,282 歩）

※平均歩数よりも 1,000 歩増加を目指します。また、1,000 歩は、歩く時間で 10 分、歩行距離で 600 ～ 700m 程度に相当します。

**高齢者目標歩数** 男性 6,700 歩、女性 5,900 歩（平均歩数：男性 5,436 歩 女性 4,604 歩）

※平均歩数よりも 1,300 歩増加を目指します。また、1,300 歩は、歩く時間で 15 分、歩行距離で 650 ～ 800 m 程度の増加に相当します。

## ②横歩きや後ろ歩き

横歩き：お尻の横の筋肉を主に鍛える働きがあり、骨盤の固定に役立ちます。バランス能力の向上。

後ろ歩き：バランス能力の向上。

## ③早歩き、歩幅を大きくした歩行

体幹・下肢の協調性と早くまたは大きく重心移動してバランスを強化します。

## ④またぎ

歩行中のつまずき予防。

②～④の動作は難易度が高いため、転倒しないよう注意しながら行いましょう。



引用文献：厚生労働省 身体活動・運動

参考文献：理学療法科学 第29巻5号 横歩き時間と動的バランス能力との関連性について

## 栄 養 通 信

## 夏に負けない！適切な水分補給を！

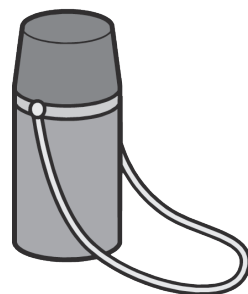
夏も本格的に始まり、暑い日が多くなってきました。たくさんの汗をかく暑い季節は、脱水にならないためにも適切な水分の補給を行うことが大切です。普段の生活では、喉が乾かない程度のコマメな水分補給を心がけましょう。

そして気を付けたいのは、暑さや激しい運動をしてたくさんの汗をかいた後や、下痢や嘔吐の場合の水分補給です。たくさんの汗をかいた後や下痢や嘔吐の後には水分だけでなく、ミネラルも不足しています。そこでおすすめなのが、糖類や塩分を含むスポーツ飲料や経口補水液です。スポーツ飲料ではアクエリアスやポカリスエット、経口補水液ではOS-1 やアクアサポートなどが販売されています。運動時にはスポーツ飲料が、脱水状態の場合や嘔吐や下痢ではより多くのミネラル失われているため、塩分を多く含む経口補水液がおすすめです。また経口補水液は家庭にある材料で簡単に作ることができるので、ぜひ作ってみてください。

## ☆経口補水液の作り方（1リットル分）☆

- ・ 湯冷まし………1 リットル
- ・ 砂糖………40 g
- ・ 食塩………3 g

3つの材料をよくかき混ぜて完成！飲みにくい場合はレモン汁を入れると飲みやすくなります。





## 脳と心の健康教室行いました！

5月23日(火)と6月2日(金)にメディカルフィットネスさくらスタジオ内で、酒谷薫先生による「脳と心の健康教室」が行われました。会員さん50名限定で募集したのですが、男女問わず定員以上の申し込みがありました。

講演の中で皆さんが最も関心を示されていたのが「認知症について」でした。「認知症」は「もの忘れ」とは違い、自分が自分で分からなくなってしまう脳の病気です。加齢に伴い増えてしまう「もの忘れ」と比べ「認知症」は運動により予防できるそうです。激しすぎない適度な運動は脳を活性化させ、回数が多いほど認知症になりにくいというデータが出ており、その中でも有酸素運動は脳機能を高めることが分かっています。また1人で運動するよりも集団で運動する方がより効果的だそうです。

メディカルフィットネスさくらでは、運動が初めての方でも安心できるよう、1人1人のメニュー作りを行っております。マシン以外にも皆で参加できるスタジオレッスンがございますので、興味のある方はお気軽にお問い合わせください。スタッフ一同お待ちしております。



## メディカルフィットネス さくら 会員募集中!!

☎ 0248-63-7252 営業時間／10:00～21:00(日・祝日を除く)

## ■外来診察担当医表

※日本大学工学部と総合南東北病院の共同研究の一環として診療を行っています。

| 診療科            | 受付時間         | 月     | 火    | 水     | 木                                          | 金                 | 土                    |
|----------------|--------------|-------|------|-------|--------------------------------------------|-------------------|----------------------|
| 内 科            | 午前8:30～12:00 | 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8:30～12:00 | 後藤 恒夫 |      | 後藤 恒夫 | 専門外来／<br>脳の健康外来 ※                          | 専門外来／<br>脳の健康外来 ※ |                      |
|                | 午後2:00～ 4:30 |       |      |       |                                            |                   | 小鹿山 博之<br>(第3土曜日は休診) |
| 形成外科・皮膚科・美容外科  | 午後1:30～ 4:00 |       |      | 北原 正樹 |                                            |                   |                      |
| 眼 科            | 午後1:30～ 4:00 |       |      |       |                                            | 小林 奈美江            |                      |
| リハビリテーション科     | 午前8:30～12:00 |       |      |       | 小児リハビリテーション<br>河原田 勉(1,3週)<br>石井 勉(2,4,5週) |                   |                      |

## 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>

初診のみネット  
予約を行っています



禁煙治療を  
行っています



皮膚科の診療を  
行っています



## ■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

南東北春日訪問看護ステーション  
TEL.0248-63-7278

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

通所介護事業所 南東北春日リハデイ石川  
TEL.0247-56-3711

南東北春日在宅介護支援事業所  
TEL.0248-63-7297

メディカルフィットネスさくら  
TEL.0248-63-7252

所在地：福島県須賀川市南上町123-1

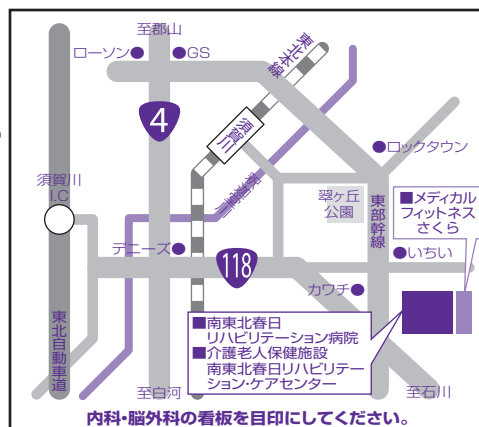
<http://www.kasuga-rehabili.com>

## ■印刷／石井電算印刷株式会社

南東北 春日 検索 CLICK



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。



内科・脳外科の看板を目印にしてください。



「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。



ミックス  
紙  
FSC® C010137

「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。