

11月28日(火)“介護保険について～施設の紹介～”をテーマに家族教室を開催し7家族9名のご家族にご参加頂きました。

～ご家族からの質問や感想～

ご質問 費用の事を考えると年金生活では厳しいと思う。低額の施設は順番待ちの人が多いためなかなか入れないのでは…

順番待ちについては、一人で複数の施設を申し込まれていることがあるので、思ったより早めに順番が来ることもあります。費用の面では公的な施設では減免等もあるので提示されているより安くなる場合もあります。

ご感想 以前施設を見学したことがありましたが、やはり見学して自分の目で確かめることが大切だと思いました。

ご感想 他のご家族がお話しされた事を聞くだけでも勉強になりました。

※その他、様々なご感想を頂きました。

家族教室のご案内

平成30年
1月23日(火)
15:00～16:00
認知症について
～医学的なこと～
担当 ● 医師

平成30年
2月27日(火)
15:00～16:00
介護保険と
福祉サービス
～施設の紹介～
担当 ● 精神保健福祉士

平成30年
3月27日(火)
15:00～16:00
認知症の患者様との
関わり方について
～病棟での過ごし方と活動内容～
担当 ● 看護師、作業療法士

● 家族教室は入院中のご家族を対象に開催させて頂いています。



(財)日本医療機能評価機構認定病院
特定医療法人社団相和会

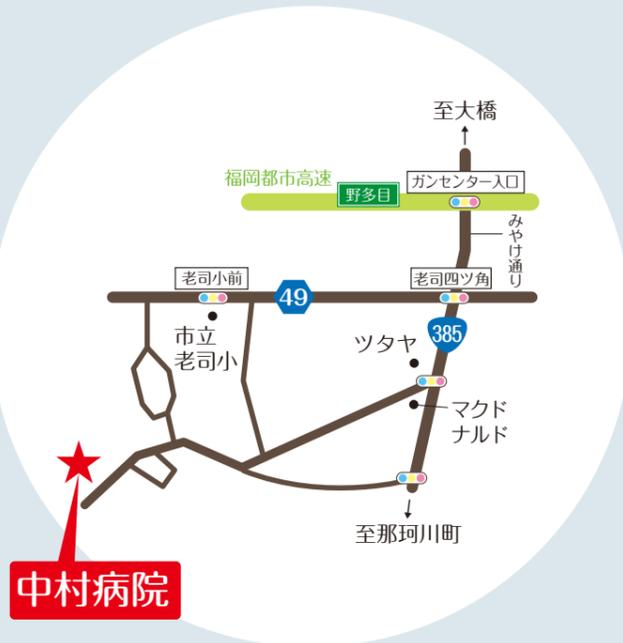
 **中村病院**

〒811-1346 福岡市南区老司3丁目33-1

T E L ● 092-565-5331(代)

F A X ● 092-566-5566

ホームページURL ● www.sowa-nakamura.or.jp



【交通アクセス】

- 西鉄バス62番・47番(那珂川方面行)
老司2丁目バス停より徒歩8分
老松神社前バス停より徒歩8分
- 西鉄大橋駅より車で約10分
- 都市高速道路、野多目ICより車で約5分



(財)日本医療機能評価機構認定病院
特定医療法人社団相和会 中村病院 広報誌

病院理念

私たちは日々研鑽し
思いやりとゆとりをもって
患者さまと地域に奉仕します

ほっと

平成29年
冬号

特集

食事とおして予防・ケア

梅干しを食べて認知症は怖くない(脳の働きを増すかも?)

栄養コラム「お餅」が食べたい

クローバーホールのご案内



梅干しを食べて認知症は怖くない:脳の働きを増すかも?

人は、頭を動かして生活しています。頭を動かせるということは、頭すなわち脳の細胞を動かしているのです。脳神経細胞が働くためには酸素が必要です。人は、呼吸して酸素を取り込み、必要とする組織に心臓ポンプで送ります。認知症では、特に脳の前部で(前頭葉)働きが低下します。

酸素は、血液の中のヘモグロビンと言われる物質で運ばれます。人は、考えたり、話そうとしたり、思い出そうとする時、脳への血流が増し、脳(脳神経細胞)は活動して、現実的な行動が可能となり、社会生活ができるのです。今回、報告します脳の活動の様子は、近赤外線スペクトロスコピー(Near Infrared, spectroscopy :NIRS)(図1参照)という機器を用いて測定します。この酸素変動測定機器は日本で開発され、簡単に、どこでも脳の酸素状態や血液の変化を測定することができます。初めに記述したように脳は考えたり、何か行動する際に、その支配領域とされる部位の神経が、酸素を用いて活動し脳血流の増加が認められると言われています。

脳を活動させるために色々な方法があります。我々(久留米大学精神生理グループ)は、語産生ゲームである「しりとり」を使用しています。「しりとり」は、末尾の語を探し、記憶し、末尾音と一致した単語を記憶から探し、さらに「しりとり」のルールに則しているか、「ん」が付かないかを確認する課題です。この「しりとり」は、日本人にとっては非常に親しみのある言語ゲームであります。少し専門的になりますが、「しりとり」は、**言語性記憶機能**や注意機能、さらに抑制・制御機能等の**前頭葉機能**を反映すると考えられ、認知機能の生理学的評価に適した課題であると考えられています。さらに、「しりとり」は、児童から高齢者まで非常に取り組みやすいのではないかと考えます。加藤等は、認知症の脳代謝の特性を「しりとり」中の脳血流動態を健常者と比較して検討し、すばらしい論文として報告しています。

今回、酸素測定機器を用いて、「しりとり」中の脳酸素の変動を検討し、**認知症の特性と認知症に成るかもしれないリスク群の特性を梅干しの摂取度を踏まえ検討**いたしました。脳の酸素濃度(脳の活性度)は、図1に示します様に、健常者では、「しりとり」中に増大し、脳の写真では**赤く燃えます**。しかし、認知症者では、「しりとり」中に燃え方が悪く、**青くなっています**(脳の活性度が低い)。リスク(認知症になり易い)群の中では、ほぼ毎日(週に4日以上)梅干しを食べる人(図2の梅干しが付いたところ)は、ほとんど食べない人(週に1日以下)より、酸素濃度が高いです(脳の活性度が高い:前頭部の血流が有意に**増大**)。また、私の独断ですが、この事実は、梅干しを食べる人は、認知症になり難いと考えられます。

梅干しの話を4回にわたりいたしました。梅干しには抗酸化作用、エネルギーの素とアルカリ食品という三大特性があります。今回の脳活動の改善効果の理由は不明ですが、今後さらに検討します。以下にまとめてみます。

- ① 少なくとも、週に3回は梅干し日本食を(できれば4日)。
- ② 梅干しは、抗酸化作用等があり脳の老化を防ぎます。
- ③ 高血圧の人は、減塩・無塩の梅干しを。梅酒もいいのでは?



精神保健指定医 森田喜一郎
 久留米大学認知症疾患医療センター 前所長
 久留米大学高次脳疾患研究所 前教授
 日本精神神経学会 専門医・指導医
 日本認知症学会 専門医
 日本老年精神医学会 専門医

図1 近赤外線スペクトロスコピー(NIRS):計測方法

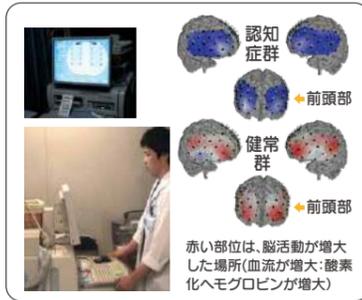
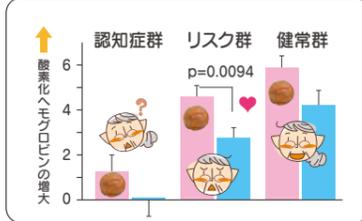


図2 前頭部の血流の増大



リスク(認知症になり易い)群の中では、ほぼ毎日(週に4日以上)梅干しを食べる人は、ほとんど食べない人(週に1日以下)より、認知症になり難い(前頭部の血流が有意に**増大**)

栄養コラム

「お餅」が食べたい

家族でお雑煮を楽しみたいけど餅は喉に詰まりそうで怖いとご高齢者の心配をされている方も多いのではないのでしょうか。

今回はお正月くらい何とかお餅を食べさせてあげたいという周囲の想いを叶える「お餅」の代用品 「ご飯シート」を紹介します。



【ご飯シートの作り方】

材料(●人分) ★ご飯 …………… 50g ★酢 …………… 大さじ1/2

- 作り方
- 1、ラップを敷き、その上にご飯を乗せる
 - 2、塩を2つまみふり、上からさらにラップをする
 - 3、ラップの上から麺棒で伸ばす
 - 4、伸びたらご飯に直接触れないように折りたたみ、さらに伸ばす
 - 5、表面がマットな感じになるまでこの作業を繰り返す
 - 6、食べやすい大きさにカットする

家にある材料で簡単にお餅風ご飯シート雑煮が作れます。格子状にカットすればラップに挟んだまま冷凍保存も可能。伸ばす回数が増える程モチモチし、シートが薄い程食べやすいので、その方の嚥下状態に合わせてシートを伸ばす回数や薄さを調節して下さい。

その日の体調や飲み込み具合を見ながら無理のない範囲でお楽しみ下さいね。

クローバーホールのご案内

10月24日(火)、合同会社ディアマインド主催の第8回事業所対抗「風船バレーボール」大会を当院のクローバーホールにて開催して頂きました。ディアマインド系列のデイサービスや老人ホームの6事業所の利用者や入所者約80名が参加されていました。

開会宣言から始まり選手宣誓、優勝カップ返還、準備体操。風船バレーボールはネットを挟み4人1チームで白熱した対戦が繰り広げられ、表彰式、利用者による万歳三唱など、とても和やかな雰囲気でお楽しみしていました。

地域の福祉事業活動やサークル活動、地域交流の場など、幅広くご利用して頂ければと思っています。利用方法等につきましては、地域医療連携課までお問い合わせ下さい。

