

## 認知症が気になる方へ

認知症という病気は、見えづらい病気です。だからこそ、ご本人やご家族が生活の中で、違和感を感じたら、早めに専門の医師に診てもらう事が大切です。早く専門家に相談することで、早期に支えを手にすることができます。認知症があっても前向きに歩める可能性が広がります！

### 家族が生活の中で気づく違和感

- お金が数えられなくなった
- 大事なものを失くす
- 同じ話を一日に何度もするようになった
- 以前に比べて怒りっぽくなった
- 洗濯、外出をしなくなった
- 趣味だったことに興味がなくなった
- 賞味期限切れの物が冷蔵庫にたくさんある
- 同じものを何度も買ってきている

### 認知症の相談は、中村病院へ

参考/厚生労働省 みんなのメンタルヘルス/認知症が知りたい方へ  
「もしも気になる人がいるようでしたらお読みください」

## 認知症予防に脳トレ！！

脳のトレーニングで日頃から脳を活性化し、認知機能の低下を予防しましょう。当院では、作業療法やデイケア活動の中で、色々な課題に取り組んでもらっています。

### テーマに沿った4文字の名称をつくろう！

※文字はそれぞれ1度だけしか使えません

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| ま | い | り | し |
| ざ | お | い | う |
| ん | し | の | ら |
| し | す | ま | る |

テーマ/動物

① \_\_\_\_\_ ② \_\_\_\_\_  
③ \_\_\_\_\_ ④ \_\_\_\_\_

## ホームエグザサイズ ＆マメ知識

記事担当/理学療法士



今回のテーマは

### 「運動で認知症を予防しよう！」です

「運動」が「認知症予防」に効果的だと言われているのはご存じでしょうか？

認知症は生活習慣と関わりがあり、定期的な運動やバランスの良い食事が予防につながる事がわかっています。

#### ●運動の強度

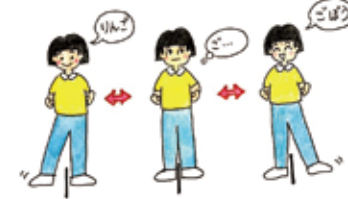
きつすぎる運動はストレスとなり、逆効果となります。「楽である～少しきつい」程度の運動が効果的です。

#### ●運動の頻度

週3回以上の運動習慣を持っていた高齢者は、認知症になるリスクが低いことがわかっています。

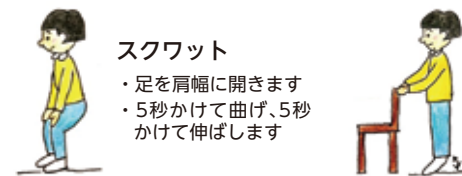
## レッツトレーニング！！

### ①課題運動



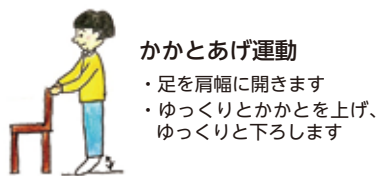
- ・左右交互に足を一歩ずつ移動します
- ・運動をしながら、しりとりや計算をします
- ・例えば100から3ずつ引いていくのも良いでしょう

### ②筋力をつける運動 10～15回を3セット



#### スクワット

- ・足を肩幅に開きます
- ・5秒かけて曲げ、5秒かけて伸ばします



#### かかとあげ運動

- ・足を肩幅に開きます
- ・ゆっくりとかかとを上げ、ゆっくりと下ろします

### ③有酸素運動 10～30分のウォーキング(早歩き)も効果的です

※持病があったり、心配な方はかかりつけ医や身近な人に相談しましょう。

参考/公益社団法人日本理学療法士会作成 理学療法ハンドブック

福岡県 福岡市 南区 老司 3丁目 33-1

(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 ●

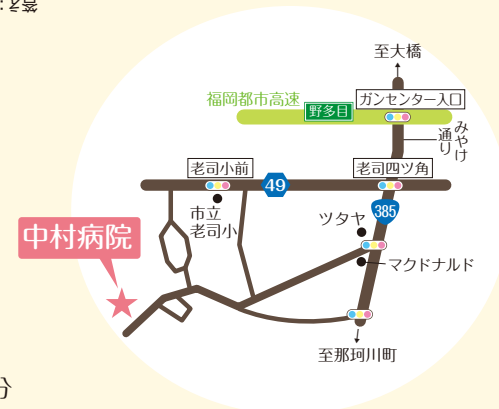
www.sowa-nakamura.or.jp

## クローバーホールのご案内

当院のクローバーホールを、福祉事業活動やサークル活動、地域交流の場など、幅広く開放しております。利用方法等につきましては、総務課までお問い合わせください。

### 【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  
いのちと心を  
生命を尊び、心の通う  
地域医療を継続して実践します

# ほっと



## 新型コロナウイルス感染症対策に関するお知らせ

当院では、以下の取り組みを継続して行っております。ご理解、ご協力の程、よろしくお願い致します。

- 来院時はマスクの着用・手指消毒をお願い致します。
- 来院される全ての方に、入館時の検温を行います。
- 入院される患者様にはPCR検査を行います。
- 当面の間、面会制限を行います。
- 当面の間、イベント(家族会・よかトレなど)は、中止します。

※行政機関の発表や状況に合わせて対応してきます。変更時は、当院ホームページにてお知らせしていきますので、ご確認ください。

## 求人情報

中村病院では、一緒に働いてくれる職員を募集しています♪

看護師 准看護師 看護補助

詳細はホームページをご覧ください。



認知症の心理検査：  
バウム（樹木画）テストは有用か？



今回の森田医師のお話は、認知症におけるバームテストの有用性についてです！  
バームテストとは、一本の実のなる木を描いてもらい、その中に投影される情報を専門家が読み解いていく心理検査です。  
本人の無意識の部分が検査に現れると言われています。

バウムテストは、なんとすばらしい心理検査でしょう？ Kochoが確立し、高橋らにより日本で広められ、一般に、精神障害者の心の投影検査として使用されています。しかし、描かれた樹木の多面性から、評価が困難とされやすいようです。  
※今回の、樹木画は、検査の特異性も含め、実際の樹木画は使用せず、模式画です。ご理解のほど宜しくお願いします。  
※高度の認知症者は、検査対象に含んでいません。

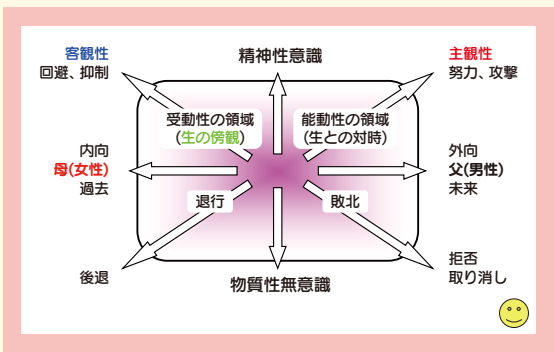
● テストの施行方法

用意するもの： A4画用紙(普通紙でも可) 4B鉛筆(HBでも可) 消しゴム  
※当院では枠ありの用紙にて施行。  
方法：患者さんに、「1本の実の成る、木を丁寧に描いてください」と指示します。  
①年配者には、「柿の木、ミカンの木、リンゴの木」等と具体的に指示されることを薦めます。  
②描き終わった後、可能であれば、「どこにありますか？何年ほど経っている木ですか？空、大地に何か追加するものはありますか？」等の追加教示もよいです。

● 解釈①樹木の位置

解釈(理論)の背景(図1参照)  
1：描いた樹木を用紙における配置から考えます。  
Grunwald: 空間象徴の考え(図1)  
2：意識～無意識、生への受動～能動、男性～女性、過去～未来、内向～外向等を見ます。

図1 Grunwald: 空間象徴の考え\*参考一部修正



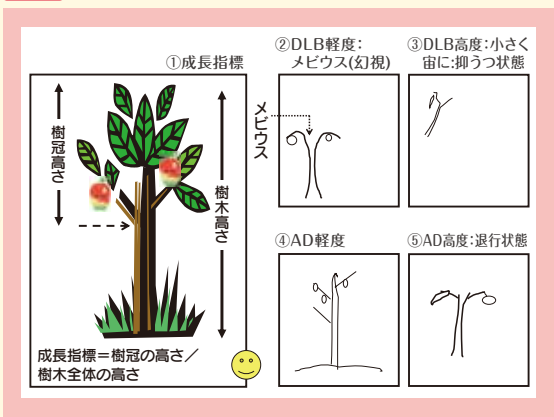
● 解釈②樹木の意味

実：果実は美味しく、栄養／体力のもとで、報酬(お金)を表し、目標・現実性であり、実のつき方は自然かどうか等で評価します。  
幹：自己の成長と道のりを表します。基部は安定しているか？太さはどうか？  
先端ほど細くなり、閉じているか？が大切です。特に、**先端処理が、最大のポイントです。**  
注意すべきは、先端が太くなった**開口状態**の樹木です。これを、**メビウス**(図2-②)と言い、**自我漏洩状態と考えられ、幻覚・妄想状態で表出しやすいです。**(図3参照)  
枝：人間の身体でいうと指で、対人関係を投影すると考えます。  
2線で描かれた枝は良好ですが、1本線の枝は不良かもしれません。また、垂れる枝は、うつ状態でしょう。

● 樹木の客観的評価の試み！

- ① **成長指標** (図2-①参照)  
樹木の大きさ(高さ)に対する樹冠の高さ(枝がつく位置)の割合を指標としました。  
人は成長により樹冠の高さの割合が大きくなりますが、人は成長し退行します。データでは、およそ45歳あたりが最大で、それ以後は、加齢とともに減少します。
- ② **先端指標** (樹木の**先端の処理**が、一番難しく、障害を最も表出します)  
自然な樹木では、樹木が伸びてゆくと、幹は少しずつ細くなります。幹の中間部の幅と、先端部の割合を先端指標としました。
- ③ **抑うつ指標** (私が、バウムテストに興味を持った一番の理由(源泉)です)  
精神科を受診する人は、多かれ少なかれ、不安や抑うつ気分の状態と考えます。  
枝が垂れた樹木、落ちた実／葉や小さい樹木や**小さい宙に浮いた樹木**等です(図2-③)  
ほかにも、提案したい指標はありますが、認知症に関しては、この3つが重要です。

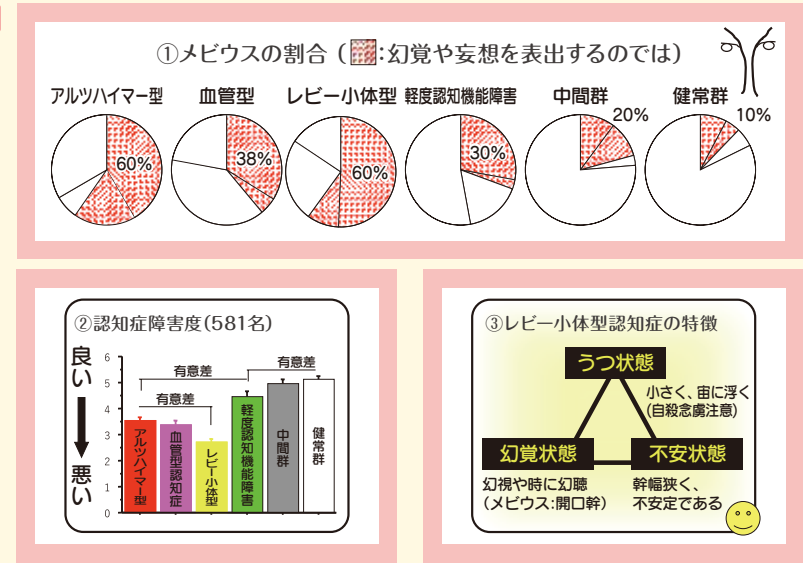
図2



では、認知症(581名)のバウムテストのデータについて述べます(図2,3 参照)  
1：今回、認知症を、アルツハイマー型認知症(AD)、レビー小体型認知症(DLB)、血管型(VD)と リスク群(MCI:軽度認知機能障害)、低リスク中間群および健常群と分けました。  
2：成長指標は、ADとDLBは他の群に比べ、値は小さいです。これは、**退行(子供帰り)**した状態と考えます。  
3：メビウス指標は、DLBが最も割合が高く、次はADです。これは、DLBでは、**幻視や幻聴のような幻覚**が多く生じるためと考えます。なお、健常群は、ごく低く、少ないです。(図3-①)  
4：抑うつ指標では、DLB群が最も**小さい樹木**のようです。これは、DLBは、うつ状態となりやすいことでもわかります。**自殺念慮に注意が必要です！**(図1,3-③を参照)

私のまとめですが、いくつかの指標から**認知症障害度(図3-②)**を試みました。  
★認知症障害度は図に示しますように、**DLB群が最低**で、AD<血管群<MCI群<低リスク群<健常群の結果です。  
★ぜひ、バウムテストを施行してください。抑うつ状態との暫定診断でいいです。  
★質問がありましたら、中村病院に連絡してください。いつでも、できる限りお答えします。

図3



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 客員教授  
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

栄養コラム

認知症予防になる食事は？

認知症予防に効果があるとされる栄養素は、青魚に含まれているEPAやDHAが有名ですね。実はそれと同じくらいに認知症予防効果が期待されているのが、**梅干し**にも含まれる抗酸化物質。老化を促進する体内の酸化物質の発生を抑え、間接的に認知症を予防するとされています。

簡単調理！おすすめレシピ

梅でまろやか♪ さんまのかば焼き丼

材料(2人分)

- さんま・・・2尾(3枚におろしたもの)  
※イワシやアジなどの青魚でもOK
- 梅干し・・・・・・・・・・2個
- 塩こしょう・・・・・・少々
- 片栗粉・・・・・・・・・・大さじ1と1/2
- ごま油・・・・・・・・・・大さじ1/2

A

- 酒・みりん・・・・・・各大さじ1と1/2
- しょうゆ・・・・・・・・大さじ1
- はちみつ・・・・・・・・大さじ1/2

作り方

- 3枚おろしのさんまを3等分に切り、塩こしょうをふり、片栗粉をまぶす。
- 梅肉を叩いてボウルにいれ、Aと混ぜ合わせる。
- フライパンにごま油を入れ中火で熱し、さんまを皮目から並べ、両面をこんがり焼く。
- ②を加え、とろみが付くまで煮詰める
- ごはんの上に、さんまをのせ、お好みで、千切り大葉や白煎りごまを散らして完成！

血行を良くする長ネギも一緒に焼いて添えると、認知症予防効果が増大かも！

