

令和6年6月12日(水)
認知症家族教室を開催しました

今回は、森田医師の「認知症の早期発見・早期治療」についての講義で、17名のご家族や施設スタッフの方が参加されました。
色々な症状やその要因、対応のポイントなどのお話がありました。
認知症の介護において、病気の理解を深める事は、非常に大切です。そして、困っていること・生活で大事にしていきたいこと等を支援者と共有しながら、一緒に介護できる体制を整える事も重要なポイントです。
早めの相談・受診をおすすめします。

認知症のご相談は、中村病院へ



中村病院支援サービス案内
← はこちら

介護保険の申請の

流れやポイント はこちら ⇒



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。

文字を正しく並び替えましょう! ~福岡編~

① まんざいふぐてんだう



② ふとんばーほそすくく



「よかトレ」再開のご案内

※月に1回からの再開になります。

福岡市がすすめる健康づくりの為に体操です!

中村病院は「よかトレ実践ステーション」に認定されています★
近隣の方なら、だれでも無料で参加できます♪

体操で認知症・ロコモ予防!

日時: 第4水曜日 14:00 ~ 14:45

感染流行状況等で中止になる場合もありますので、参加希望時はホームページにてご確認ください。

(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

TEL ● 092-565-5331 (代)

FAX ● 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

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。

ホームエクササイズ & マメ知識

記事担当/理学療法士



今回のテーマは「飲み込む力を鍛える」です

最近食事や水分でむせるようになった、もしくは何もしていないときに急にむせて咳込むようになった、という方におすすめの運動を紹介します。

私たちが物を飲み込む時、反射的に「のどぼとけ」が上に挙がり気道に蓋をすることで食物や唾液などが気道に入る事を防ぎます。この「のどぼとけ」を上げる力が弱くなると、飲み込みづらさを感じたりむせ込みやすくなります。

また、年齢を重ねると「のどぼとけ」を支えている靭帯や筋肉が緩み「のどぼとけ」の位置が下がる事で飲み込む時に挙げなければならない距離が伸びます。

そこで「のどぼとけ」とあごの間の筋肉を鍛える運動を3つ紹介します。

レッツトレーニング!!



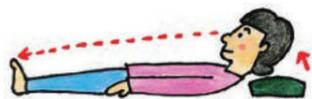
①おでこ嚙下体操

- ・おでこを手で押しながらあごを引きます。
- ・この時めいっばいおへそを見るようにお辞儀をします。
- ・5~10秒の間、押し合いっこをしましょう。
- ・あごが首に付かないように注意しましょう。
- ・これを10回ほどくりかえします。



②あご持ち上げ体操

- ・両手の親指を突き出しあごの先端中央にあてます。
- ・あごをめいっばい引き上げます。
- ・親指を天井に向けて押し返し5秒間キープします。
- ・このあご引きも、首に付かないように注意しましょう。
- ・10回ほどくりかえします。

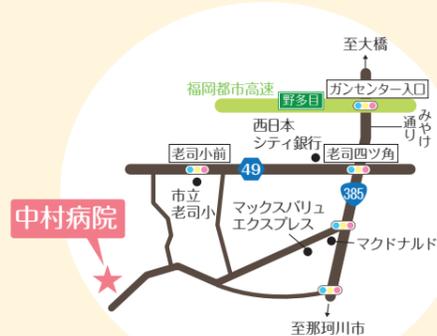


③あたま上げ運動

- ・仰向けに寝ます。
- ・肩を床に付けたまま頭を持ち上げ足先を見る。
- ・5秒ほどキープしゆっくり頭をおろします。
- ・10回ほどくりかえします。

※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。

〒811-1346 福岡市南区老司3丁目33-1
TEL ● 092-565-5331 (代)



(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
いのちとこころ
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

2024年
vol.17
夏号

特集

嗅覚機能と記憶：
認知症の早期発見・
早期関与

栄養コラム
ピリ辛食欲増進レシピ

ホームエクササイズ&豆知識
飲み込む力を鍛える

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、ご協力のほど、よろしくお願い致します。

- 来院時はマスクの着用をお願い致します。
- 入館時は、玄関にて検温と手指消毒をお願い致します。

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♪

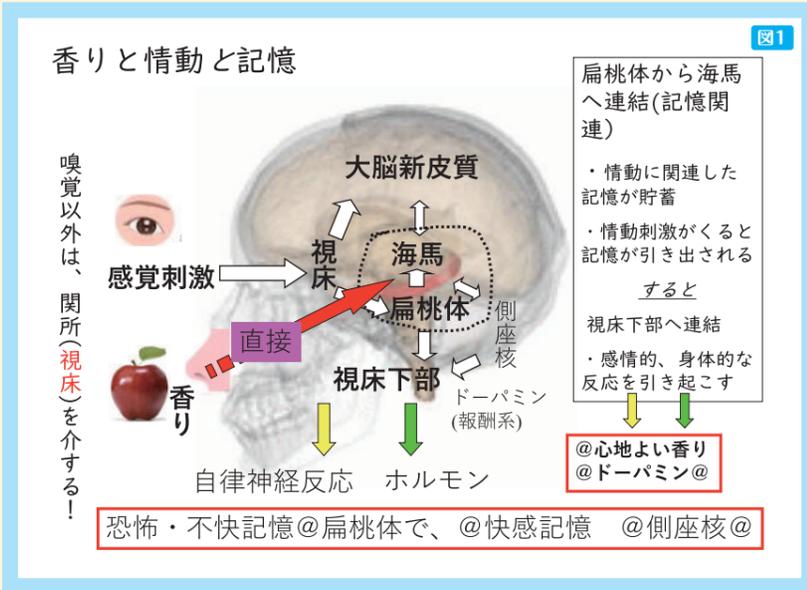
看護師 准看護師 看護補助 デイケア運転手

詳細はホームページをご覧ください。

嗅覚機能と記憶：認知症の早期発見・早期関与

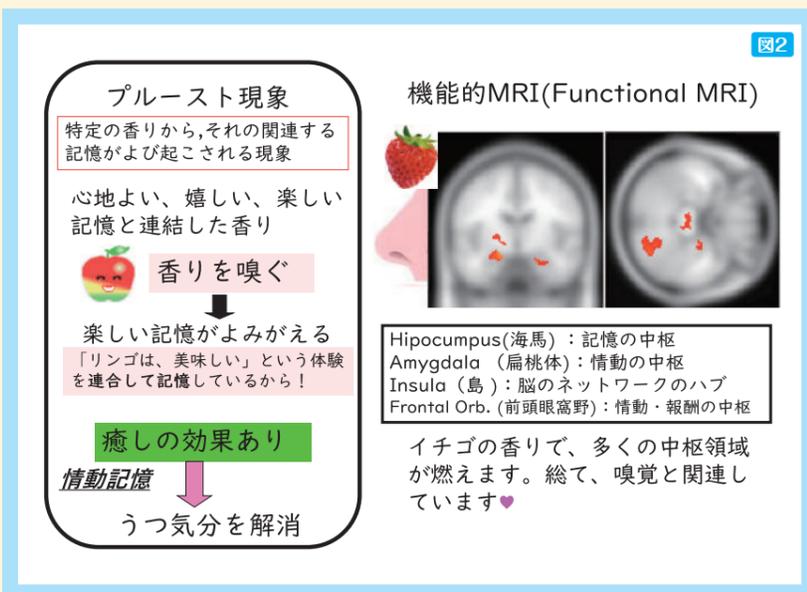
「百聞は一見に如かず」とことわざがあります。「耳で聞いただけでは必ずしも真実ではなく、自分の目で確かめ始めて真実であると言える」という古いことわざです。最近の研究によると、「人は耳で聞いた事より、視たり触れたりした事をよりよく記憶する」と報告されています。記憶した事を忘却(忘れる)してゆく順番は、最初は聞いたことを忘れます(聴覚機能)、次に視たものを忘れます(視覚機能)、それから、触ったもの(触覚機能)・味ったもの(味覚機能)を忘れます。最後まで残るのが、**嗅いだもの(嗅覚機能)**と言われて

います。では、何故、香りは強く記憶に残るのでしょうか。嗅覚は、他の感覚系(聴覚、視覚、味覚、触覚等)と異なり、中枢の視床系を通さず、**直接、記憶系(海馬、扁桃体)へ連結してゆきます(図1参照)**。



臭いを処理する脳領域(一次嗅皮質)と記憶/感情を処理する領域(扁桃体・海馬)は、同じ構造の中にあります。すなわち、嗅いだ瞬間、過去の場面を呼び起こし、そして、しばらく脳は、その時の記憶で楽しく遊ぶようです。臭いの記憶はどのように作られるか? 最近、臭いの科学物質が、一部解明されました。美味しい臭いで、快楽物質**ドーパミン(DA)**が放出され、嗅覚野で処理され、海馬で記憶されるようです。このように、記憶と情動(楽しい、嬉しい、辛い、恐ろしい)は、強く関わっています。強い情動と結びつく記憶ほど、強く鮮明に記憶され、思い起こされやすいです。楽しい記憶ならばよいのですが、辛い・恐ろしい記憶は、一般に言われる**トラウマ(外傷体験)**となり、精神的にも辛い経験となります。辛い事を思い出してしまったら、必ず楽しかった事を少しでも思い出さず。これには、上に記述したように**香りに結びつけて思い出す事**が一番でしょう。

では、実際にはどうするのか? 嗅覚機能に、非常に興味ある機能があります。**プルースト現象(図2右:参照)**というものです。これは、特定の香りから、その関連する記憶がよび起こされる現象です。“心地よい・嬉しい・楽しい記憶と連結した香り”を嗅ぐと、楽しい記憶がよみが



では、実際にはどうするのか? 嗅覚機能に、非常に興味ある機能があります。**プルースト現象(図2右:参照)**というものです。これは、特定の香りから、その関連する記憶がよび起こされる現象です。“心地よい・嬉しい・楽しい記憶と連結した香り”を嗅ぐと、楽しい記憶がよみが

える現象です。例えば、リンゴの香りです。ほっとするのは、「リンゴは、美味しい。友と美味しく食べた」という体験を、連合して記憶しているからです!**情動記憶**といいますが、このような香りには、**癒しの効果があり、うつ気分を解消するでしょう!!**

では、本当に、香りで、海馬や扁桃体は、燃えるのか?(神経細胞が興奮し、機能するのか?)。久留米大学で、井上先生と、検討しています。

臭いとして使用している日本版嗅覚識別テストの、イチゴ、石鹸を用いて、特殊なMRIを作動します(機能的MRI)。被験者にMRI作動中、日本版嗅覚識別テストのイチゴの香りを嗅いでもらった時、図2(左)に示す様に、**海馬・扁桃体**を強く、さらに**前頭眼窩野・島(Insula)**等の神経が腑活されました。認知症の早期発見、診断に使用している嗅覚識別テストは、事実、記憶・情動系を腑活していました。

私たちは、アルツハイマー型、レビー小体型認知症では、4~7年程前から、嗅覚障害があり、認知症の早期発見・早期関与治療に非常に重要だと報告してきました。

興味あることに、認知症でも、チョコレートは、嗅覚障害が生じにくいようです。正答率は、アルツハイマー型で81.4%、レビー小体型で83.0%です。この正答率は、健常者並で素晴らしいです。ぜひ、チョコレートの香りを嗅ぎ、少しは食べ、昔、チョコレートをたべて**美味しかった事・楽しかった事**を思い出しましょう。

- 1: 自分の好きな香りを見つけ、記憶を呼び起こし、楽しみながら**記憶を鍛えましょう。**
- 2: 私は、最近Nストアで、安めのチョコレートを一袋買って、楽しんでます。食べ過ぎに注意。
- 3: 辛い時は、好きな香りを嗅ぎ、ゆっくりやすんでください。**必ず、癒されます。**



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

ピリ辛食欲増進レシピ

暑い夏に食欲がわかず体力の衰えが気になるなんて方はいませんか? 子供から大人まで嫌いな人はいないと言われるほど、いまや国民食として親しまれているカレーには食欲増進効果があるとされています。カレー粉に含まれる香辛料のクミンやコリアンダーには唾液や胃液の分泌を盛んにし食欲を増進させる効果があります。また唐辛子の辛味成分であるカプサイシンにも同じような効果があり食欲が落ちがちな夏に最適です。そこで今回はカレー粉を使った優しい刺激のさっぱりレシピを紹介します。

焼き夏野菜のカレーマリネ

材料(2人分)

- ◎ なす 1本
 - ◎ おくら 3本
 - ◎ ミニトマト 4個
- A
- 酢 大さじ2
 - めんつゆ 小さじ2
 - 砂糖 大さじ1
 - カレー粉 小さじ1
 - にんにくチューブ 2cm
 - 一味唐辛子 少々

作り方

- 1 ボウルにAを混ぜ合わせマリネ液を作っておく
- 2 野菜を食べやすい大きさに切る
- 3 フライパンにオリーブオイル(分量外)を熱しなすとおくらを焼き色がつくまで焼く
- 4 焼いた野菜とトマトをマリネ液に漬ける
- 5 粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やす

アレンジ 南瓜、ズッキーニ、ピーマン、パプリカなどの夏野菜を使うと甘みや彩りに変化がでます



※香辛料の摂り過ぎは胃腸の粘膜を傷つけてしまう恐れがあります。適量を使用し日々の料理のアクセントとして活用してください。

