



(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
 秋号

家族教室のご案内

9月26日(火)“認知症の患者さんとの関わり方”をテーマに家族教室を開催し4家族7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 夕方になると帰宅願望が強くなったり、金銭(大切なもの)などを探し回ったりするが、どう対応しているか?

訴えがある時は否定せず、その方が安心できる“言葉かけ”と、そばで“傾聴する”ことが安心できるカギとなります。「ご家族がお迎えに来るのを待ちましょう」「夕飯を食べてから帰りましょうか・・・」「お帰りになるまで大切に金庫でお預かりしています」「一緒に探してみましよう」などの対応をしています。

ご感想 毎回、いつも勉強になっています。不安に思っていた事を分かりやすく説明して頂いてありがとうございます。

ご感想 介護の良い勉強になりました。

※その他、様々なご感想を頂きました。

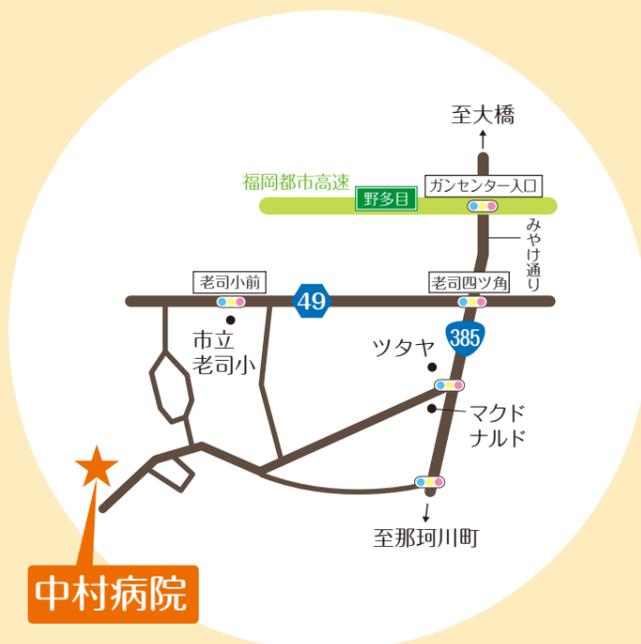


平成29年
 10月24日(火)
 15:00～16:00
認知症について
 ～医学的なこと～
 担当 ● 医師

平成29年
 11月28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29年
 12月26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。



中村病院

【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

〒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

食事とおして予防・ケア

特集

梅干しの効果:瞳に良いです (認知症になりにくいか?)

栄養コラム 秋の味覚 なす

クローバーホールのご案内



梅干しの効果:瞳に良いです。(認知症になりにくいのか?)

前回、梅干しには、抗酸化作用、クエン酸作用、アルカリ食品と大きく3つの作用があり、これらの効果で認知症予防になるのではとお話しました。今回は、梅干しと、感覚で最大の機能を持っている「目の働き、目に対する効用」についてお話しします。いつもの事ですが、私の独断と偏見があるかもしれませんが、宜しくお願いします。

「瞳は心の窓」「目は口ほどにものを言う」と言われます。また、「君の瞳は10,000ボルト」「瞳の輝き」など、瞳は、その人の心の反映であり、対人関係、社会生活で最も大切なものです。人の瞳は、周囲からの、悲しみ、喜び、恐れなどの情動を含む多くの刺激情報により、状況と把握と対処にむけて、常に揺らいている(上下左右に細かく動く)ようです。

「瞳の機能」は、視力とは違い「ちゃんと瞳を開けて視ているか、注視できるか?」「間違いなく視ていたか?」「余裕を持ち広く瞳を動かし視れたか?」「自信を持ち視れたか?」等の視覚認知機能が健康であるかどうか重要です。この機能を調べる検査を探索眼球運動検査といい、前の東京医科歯科大学名誉教授の小島先生が開発された“横S字検査”を用い検査をしました。横S字検査は、横S字(図1)の3つのパターンを見せ、どれ位瞳が動いたかや、異なる横S字の違いを比較した結果を自動的に計測する機械で簡単に検査ができます。凸が違う場所に変化する図や、凸がない図を見せて、その違いを答えてもらう際の「瞳の動き」を反応探索スコア(注意力/記憶力)として解析しました。

以上の検査を、認知症群、リスク群および健常群に分け、さらに、梅干しを週4日以上食べる人と、殆ど食べない人に分け総計621名を検討しました。なお、リスク群とは、私の研究では、2年程で約7割の人が認知症になるような人をいいます。

図2に示すように、認知症の人は、瞳の動きは悪い(低い)です。リスク群の人では、梅干しを食べる人は、殆ど食べない人より視覚認知機能が良い(反応探索スコアが高い)ことを示しています。この事実は、梅干しを食べることにより認知機能を予防する可能性があると言えます。やはり日本食はいいですね。時には豚カツもいいと思います。

梅干しには、上に述べたように、クエン酸が多く含まれているため、血流改善等をして眼精疲労に効果があることは有名です。また、不明な点も多いようですが抗酸化物質であるフラボノイド類も、目の細胞の酸化(障害)による疾病を防ぎ眼に良いようです。

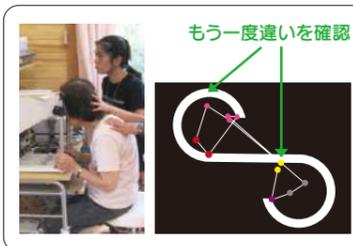
以下に私の三つの心得を提案したいと思います。

- 1 梅干し、日本食を週に3回以上(出来れば4日)は食べましょう。(高血圧の人は減塩下のものを)
- 2 瞳がおかしい(じっと注視できない等)と感じたら、早めに眼科を。
- 3 涙の後には、必ず瞳は輝きます。(工藤監督:涙の後輝いていました)



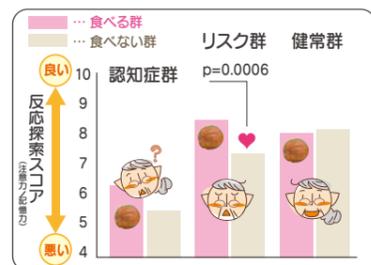
精神保健指定医 森田喜一郎
 久留米大学認知症疾患医療センター 前所長
 久留米大学高次脳疾患研究所 前教授
 日本精神神経学会 専門医・指導医
 日本認知症学会 専門医
 日本老年精神医学会 専門医

図1 眼球運動の検査



赤、桃色、黄色、灰色の丸が瞳(目)が視た場所です。健康な瞳は、違う凸の所を視る以外に、広く動きます。

図2 瞳の動く広さ(621名)



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(目の動きが有意に良い)。

栄養コラム

秋の味覚 なす

秋の味覚といえば色々な食材が思いつくのではないのでしょうか。秋の食材には夏の疲れを癒し、寒い冬へ備えてくれる栄養素が豊富に含まれています。

今回はその中でも食卓の定番「ナス」についてのお話です。果肉がギュッと詰まりしっかりと凝縮された味わいになる秋ナスは今は食べ頃ですよ。あのつやつやとした紫色の皮は「ナスニン」と呼ばれるナス特有の色素成分で高い抗酸化作用で注目されています。

ナスニンを効率よく摂取するポイントは4点

- ①濃い色のなすを選ぶ
- ②皮をむかない
- ③水にさらさない
- ④油脂類と調理する

ナスニンは皮とへたに含まれるため、皮は剥かずにまるごと調理することをおすすめします。また水溶性のため水にさらすと溶けだしてしまうので調理直前に切りそのまま調理しましょう。加熱に強く、油との相性が良いため炒めもの等、油を使用した料理がおすすめです。

以上のポイントを抑えたおすすめレシピ「なすゴマしょう油」



材料(2人分) なす …………… 100g ★酢 …………… 大さじ1/2
 ★すりごま …… 小さじ1 ★醤油 …… 大さじ1
 ★みりん …… 小さじ1 ★ゴマ油 …… 大さじ1/2

一口大に切り素揚げしたナスと★調味液を混ぜ合わせて出来上がり♪
 ごま油の風味が効いて当院でも人気のメニューです

クローバーホールのご案内

病院の建替えに伴い、以前、認知症デイケア“アンダンテ”で使用していたホールをクローバーホールと名付け、院内の勉強会、地域の催しなどに開放しています。

現在は、“健康づくりのための社交ダンスクラブ”や“鶴田・老司校区の事業所定例会”等に利用して頂いています。この度、福岡市南第6いきいきセンター(地域包括支援センター)からのご紹介で「福岡市高齢者生き生きパートナー事業」に申請し、登録団体に認定していただきました。この事業は、福岡市が、高齢者の健康づくりを支援する活動を行う法人等を“高齢者生き生きパートナー”として登録し、広く周知することにより、高齢者が健康づくりに取り組みやすい環境づくりを進めることを目的とされている事業です。

福祉事業活動やサークル活動、地域交流の場など、幅広く開放でき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ください。

