

今日も一日お元気で!

—「素敵なからだ」作りませんか—

ヘルシーオフィス フー
代表 徳田 泰子
<http://foo-df.com>
*Vol.108



認 知 症

～認知症と一緒に考えよう～

★ 本人はもちろん家族にも深刻な問題

高齢化が進むにつれ認知症は年々増え続け、認知症への懸念や受け入れ、対策についての情報が発信される機会が増えてきました。ご本人はもちろんご家族や周囲の方々にとってはとても深刻な問題です。今回は、認知症についてご紹介いたします。

★ 認知症とは

何らかの原因で脳の神経細胞が壊れたり働きが悪くなってしまう、それ以前に獲得していた知的機能に障害がおこります。そのため日常生活や社会生活に支障をきたす状態のことをいいます。

認知症には主に4つの疾患があります。それぞれに特徴がありケアの仕方も違っていますのでそれぞれの疾患に適した対応をする必要があります。

★ 認知症の主な4つの疾患

1) アルツハイマー型認知症

認知症の中でも半数を占め、特に女性に多い疾患。記憶障害、判断力の低下がみられます。自分の居場所や部屋がわからず迷子になったり、いつも普通にしていたことができなくなります。部屋には大きな文字で名前を書くなどの対応を。

2) 血管型認知症

アルツハイマーに次いで多い疾患。手足のまひや言語障害などを伴った脳梗塞や脳出血の発作のあとにまだらに認知症状が出てきます。物忘れ、計算力が低下。感情コントロールが難しくなります。怒りのポイントを押さえて対応しましょう。適度な運動（リハビリ）やバランスの良い食事が重要です。

3) レビー小体型認知症

物忘れや幻視（例：実際にいない「虫がいる」など）が見えると言われていきます。ご本人には見えているので否定せず話を聞いて不安を取り除いてあげましょう。うつのような症状がみられます。日中は転倒に注意しながら適度な運動をしましょう。

4) 前頭側頭型認知症

若い方も発症する認知症で頭の前部分（前頭葉）、横部分（側頭葉）の脳が委縮し起こります。同じ行動を繰り返す、食行動が異常になります。甘いものの濃いものを好み、食欲も旺盛に。おやつは時間と量を決めて食べるようにしましょう。

★ 今からでも始めよう

- 1) よく噛む食事を。（^か脳の刺激になります）
- 2) 生活習慣病予防の食事：栄養バランスよく、野菜多く、薄味で、魚（青背の魚）を中心に。
- 3) 有酸素運動を。
- 4) 軽度認知症の早期発見で進行を遅らせよう。

4種の認知症に加え、個人の人格や性別なども加わり接し方や予防方法も複雑に感じます。しかし、私たちができることは、日ごろの適度な運動と偏らない食事。生活習慣病で血管を酷使しないことです。そして家族、地域を含めた周囲の方々の温かい見守りです。自分でもできる予防策を毎日の習慣にしてみませんか。

●●●●●●●●●● 新日本保険新聞で好評連載中!

我が家のきずし

(鯖、鯖、さごしなどお好みの青背の魚を使用します)



材 料 4人分

さごし 1本 (3枚おろし)
粗塩 小さじ2
昆布 10cm角2枚

合わせ酢

*バットの大きさによって使用する合わせ酢の分量が変わってきます。

酢 500cc
みりん 45cc
酒 45cc
砂糖 220g
塩 6g

しょう油 適量
わさび 適量
大根 (けん) 適量
人参 適量
すだち 1個
青じそ 8枚

好みの薬味を加えてください

作り方

- ① さごしは、3枚おろしにして片身に対し、小さじ1ずつの塩をすり込む。冷蔵庫で4時間置く。
- ② ①の塩を水で流し、キッチンペーパーでふき取る。
- ③ ②をバットに並べて昆布を入れて、さごしが浸かるくらいまで合わせ酢を入れる。冷蔵庫で4時間置く。
- ④ ③を表裏返してさらに冷蔵庫で4時間置く。
- ⑤ 合わせ酢からあげて水分を取り、魚の骨を骨抜きで取り除いて皮を除き、食べやすい大きさに切って盛り付ける。好みの薬味を添える。