

北殿駅前新聞 2月号 長田病院 発行

★**医院ニュース①** 2月22日(月)～23日

(火)は**特別休暇**です。よろしくお願いいたします。

★**医院ニュース②** 2月6日(土)は**循環器学**

会演会関東地方会参加の為、**12時00分**で診療を終了します。

★**医院ニュース③** 2月14日(月)、2月26日

(金)は、**伊那中央病院地域救急医療センタ**

一で夜間診療に従事します(午後7時～10時過ぎ) によって**夕方の診療は18時20分**で終了となります。

★**医院ニュース④** 2月14日(日)は**中川村の健康福祉大会**で**講演会**を行います。遠くですが、参加希望の方は中川村役場 保健福祉課 保健医療係 池戸波津美様 (0265-88-3002)まで問いあわせてみて下さい。

認知症を予防するために

脳血管性認知症にならないためには**高血圧や高脂血症、糖尿病**などの生活習慣病を予防すること、**喫煙や過剰飲酒**などの生活習慣を改めることが必要です。こうした生活習慣病はアルツハイマーの発症も早めることが最近わかってきました。アルツハイマー病および認知症予防については、海外でさまざまな研究がなされており、**メタボリックシンドローム**の人はアルツハイマーになりやすいことが報告されています。

認知症予防には、**①頭を使う習慣、②適度な運動、③食べ物をよくかむこと、④社交の場に積極的にでること、⑤過度なストレスを避けること**などがよいとされています。

脳を活発に使うと神経細胞の間の新しいつながりを



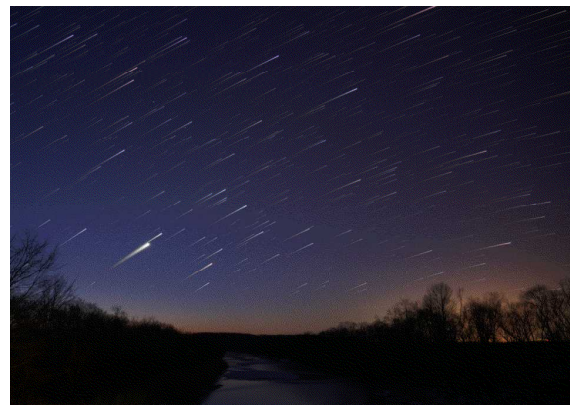
増やし、新たに神経細胞を作る可能性もあります。最近の脳科学によれば、脳の中でも記憶をつかさどる**海馬の神経細胞**は鍛えれば増えることが確認されています。

運動は脳の血行をよくし、神経ネットワークの発達を促します。使わなければ衰えるのは身体も脳も同じです。複雑な仕事をこなした人は認知症になりにくいこと、多くの身体活動をしている人、そして活動時間数よりも活動の種類が多い人ほど認知症になりにくいことが報告されています。

理想は**1日30分以上の運動**です。歩いて買い物に行く、エレベーターは使わず階段を上るなど、日常のちょっとした心がけでできる範囲

2月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	★2/22～23は休診です。				

中川村健康福祉大会
 テーマ『認知症にならない体づくり』
 期日 平成28年2月14日(日)
 午後1時～ 式典
 1時15分～2時45分 講演会
 『認知症予防～血管を健康に保つことの重要性～』 長田和裕 (休憩)
 3時～3時40分 運動の実技 (運動指導士)『認知症予防のための運動』
 3時40分～3時45分 閉会行事
 3時50分 終了
問い合わせ先: 中川村役場 保健福祉課 保健医療係 池戸波津美様 0265-88-3002



STEP 3 **コグニサイズ コグニステップ** 運動しながら、脳を刺激する **ステップ運動+3の倍数で拍手**

右横・左横にステップ
※1～4を1セットとして、約10分間繰り返す。

1 両足をそろえ、背筋を伸ばして立つ。
 2 大きく動かす
 3 右横に大きくステップする。
 4 左足を元に戻す。ここまでが1セット
 5 大きく動かす
 6 左横に大きくステップして、拍手する。
 7 右足を元に戻す。

まずは、「3」の倍数で手を叩くことから始めてみましょう。慣れてきたら、ステップの順番を変えたり(例:左右や前後を組み合わせる)、手をたたく倍数の数や数の数え方(例:「13」からかぞえ始める、数を引きながらかぞえる、など)を変えたりと様々な種類を試してみましょう。工夫次第でいろんな方法で楽しめます。

の運動でも可能です。一例として**コグニステップ**(上図)は簡単にできる運動として提案されています。

噛むことで、理解力に関係する前頭前野の神経細胞の働きが活発になることが確認されています。厚生労働省が提唱する「80・20運動」は、80歳で自分の歯を20本残そうというものです。実際に自分の歯が多く残っている人に認知症が少ないという報告があります。(舌の力が強い人は、四肢の筋力も強いという説もあります。)

読書やカード遊びなどの環境刺激がアルツハイマー病のリスクを減らすと経験的に言われていましたが、実際に、トンネルや回転車などのおもちゃを入れた豊かな環境で育ったマウスの脳では、βアミロイドを分解する酵素が増加していることが実験によってわかりました。

認知症発症の際に一番最初に障害されるのは**嗅神経**であるといわれています。嗅神経がダメージを受けることで嗅覚と連動している海馬にもこのダメージが伝わり、認知症が悪化するので、嗅神経を香りで刺激することで海馬も活性化し、認知症の予防や改善に役立つといわれています。天然のアロマオイルを使って**嗅神経を刺激**する方法がいくつか提唱されています。

音楽療法と認知症: 音楽を聴いたり歌ったりして心を落ち着かせる「音楽療法」が、認知症のケアに活用されています。気分をリラックスさせるために静かに音楽を聴く「**受動的音楽療法**」と、参加者が自ら積極的に歌を合唱したり楽器を演奏したりする「**能動的音楽療法**」がありますが、昔の流行歌や童謡、唱歌などのなじみの曲を聴かせると、歌と当時の経験や感情とが結びつき、脳が刺激され、意欲を取り戻す効果があります。また、歌を歌い、手で楽器を演奏する事は、効率よく大脳の神経細胞を刺激します。