

# 手づくり 健康ニュース No.365

あおい薬局 〒349-0104 蓮田市緑町2-22-14  
電話048(769)1352 発行人 並木 望

あおい薬局は  
**月曜・木曜・日曜・祭日は定休日です**  
※詳しくは下記のカレンダーをご覧ください。

認知症はかかった本人だけでなく家族も大変です。だから予防なのです

## 認知症特集号！

すでに65才以上の6人に1人が認知症。  
3人に1人が認知機能障害



認知症は年々増えている病気の一つです。  
2025年には65歳以上の5人に1人が  
認知症になると言われています。

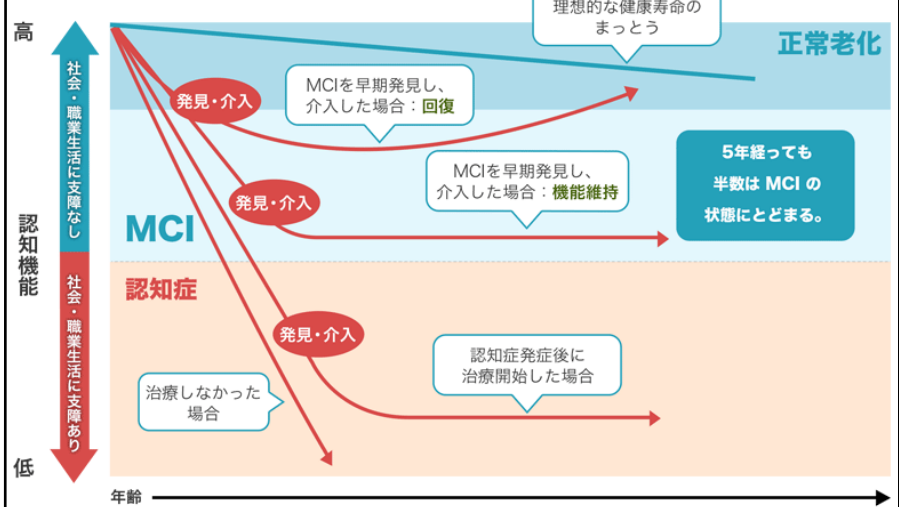
認知症は、本人も大変ですが、周りの家族や親族の方も介護など大変な思いをしてしまいます。認知症は予防することができる病気です。現在様々な薬が開発されていますが、劇的に効く薬はないのが現状です。

【認知症の家族がつくった認知症早期発見の目安】  
(公益社団法人 認知症の人と家族の会より)

- もの忘れがひどい**
  - 1. 今切ったばかりなのに、電話の相手の名前を忘れる
  - 2. 同じことを何度も言う・問う・する
  - 3. しまい忘れ置き忘れが増え、いつも探し物をしている
  - 4. 財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う
- 判断・理解力が衰える**
  - 5. 料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった
  - 6. 新しいことが覚えられない
  - 7. 話のつじつまが合わない
  - 8. テレビ番組の内容が理解できなくなった
- 時間・場所がわからない**
  - 9. 約束の日時や場所を間違えるようになった
  - 10. 慣れた道でも迷うことがある
- 人柄が変わる**
  - 11. 些細なことで怒りっぽくなった
  - 12. 周りへの気づかいがなくなり頑固になった
  - 13. 自分の失敗を人のせいにする
  - 14. 「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた
- 不安感が強い**
  - 15. ひとりになると怖がったり寂しがったりする
  - 16. 外出時、持ち物を何度も確かめる
  - 17. 「頭が変になった」と本人が訴える
- 意欲がなくなる**
  - 18. 下着を替えず、身だしなみを構わなくなった
  - 19. 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった
  - 20. ふさぎ込んで何をするのも億劫がりいやがる

これは、日常の暮らしの中で、認知症の始まりではないかと思われる言動を、「家族の会」の経験からまとめたものです。医学的な診断基準ではありませんが、暮らしの中の目安として参考にしてください。

### 【早期発見と病状の進行】



### MCI (認知症予備軍) は早期発見で回復する！

MCI(認知症予備軍)では正常に戻る割合が14%~44%とやや幅がありますが、より早期に発見されるほど約半分の方が正常に戻ります。逆にMCIを放置することで1年で10%、5年で40%の方が認知症に移行してしまうのです。まずは何よりも予防が大切です。

### 【予防法】



### 「感覚神経」の働きがカギ！

様々な認知症予防法が巷に溢っていますが、最も大事なのが「感覚神経」が働いていることです。

「感覚神経」が働かないといつまでも疲れにくいために徘徊してしまうのです。予防もやり方が大切です。

認知症になったから「感覚神経」がにぶるのではなく、日頃から「感覚神経」がにぶい人が認知症になるのです。

### 2022年2月予定表

| 日         | 月         | 火                 | 水                    | 木         | 金                     | 土                      |
|-----------|-----------|-------------------|----------------------|-----------|-----------------------|------------------------|
|           |           | 1                 | 2                    | 3<br>定休日  | 4                     | 5<br>検査値相談会<br>5の日サービス |
| 6<br>定休日  | 7<br>定休日  | 8                 | 9                    | 10<br>定休日 | 11<br>定休日<br>(建国記念の日) | 12<br>予約のみ             |
| 13<br>定休日 | 14<br>定休日 | 15<br>5の日<br>サービス | 16                   | 17<br>定休日 | 18                    | 19<br>予約のみ<br>検査値相談会   |
| 20<br>定休日 | 21<br>定休日 | 22                | 23<br>定休日<br>(天皇誕生日) | 24<br>定休日 | 25<br>5の日<br>サービス     | 26<br>予約のみ             |
| 27        | 28        |                   |                      |           |                       |                        |

### ◇ 5の日サービス

ポイント2倍：2月5日(土)、15日(火)、25日(金)

◇ 血液検査データ・自律神経相談会予約受付中  
2月5日(土)、19日(土)

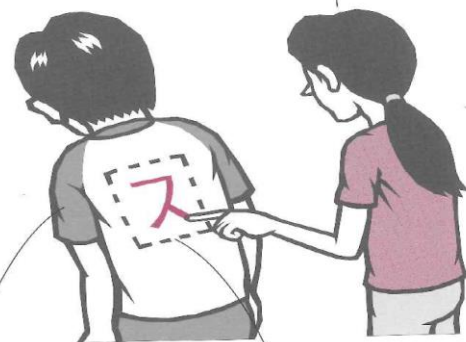
# 感覚神経を鍛えることが 認知症の予防で重要！！

## 「ス・マ・ヌ」チェックをしてみましょう

昨今、脳トレよりも認知症予防に効果的であるのが、「感覚神経を鍛える」ということがわかってきました。

「ス・マ・ヌ」チェックは、似たカタカナのス・マ・ヌを背中に大き目に指でなぞってもらい、それを当てるものです。7割以上正解であれば、感覚神経が正常に働いている証拠です。

「今からカタカナでス・マ・ヌのいずれかを書きます」と言う



Tシャツなど  
薄手の服を着用

文字の大きさは  
20cm 四方を目安に

## 運動・睡眠・食事が基本！

認知症予防には、

**運動：**毎日の全身運動。ラジオ体操がおススメです。

**睡眠：**7時間睡眠が最も認知症になりにくく、昼寝も30分以内であれば認知症予防になります。1時間以上昼寝をしてしまうと、むしろ認知症を早めてしまうことが知られています。

**食事：**色々な種類の野菜を食べて抗酸化物質を摂取することが認知症予防となります。毎日摂る自信がない時は、サプリメントを利用することも一つの考え方です。



### シアルパ100

180粒 10,260円(税込)  
180粒×2 18,360円(税込)



## 今から始めよう認知症予防!

多くの人が「認知症は高齢者になるものだ」と思っているかもしれませんが、しかし、今若い世代の認知症も増加しています。メタボリックシンドロームや高血圧などの生活習慣病も要因にあげられるようです。認知症を他人事とせず誰もがなりうる病気として正しく知ることが大事だと思います。そして生活習慣を見直し、バランスの良い食生活、過度の飲酒、喫煙に注意し、適度な運動など、健康的な日常を心がける、ちょっとした工夫も努力を続けることが、認知症予防に重要だと思います。

“MCI(認知症予備軍)から認知症への移行を防ぐ”といわれる筋力法

背すじを伸ばして中腰の姿勢になり両手を椅子の背もたれに置いて、かかとを床から浮かせる。この状態のまま10cmほど、腰をゆっくり上げ下げする。太もも、大腿四頭筋を意識しながら10回を目標に。



中村由記

## 上手に老いる



認知症という言葉に振り回されていませんか？

団塊の世代と言われ、生まれた時から競争を強いられてきた私たちも今年はいよいよ後期高齢者(認知症予備軍)の仲間入りです。

女性の健康寿命が75.38歳という現実を考えると、残された人生を、どのように心地よく過ごしていけるか、とても大きな課題だと思います。年を重ねると言うことは、少しずつ体力が低下して当然です。物忘れも多くなりますし、日常の中でできなくなることが増えていきます。それを必然的な「老化現象」と受け入れると、逆にこれからの生き方がとても楽になり、心も軽やかになります。

生きた体は必ず老いていくものです。そして、一人ひとりの生き方に沿った老い方があるはず。それぞれの体質や体力の個性に応じながら、バランスよく老いることが一番大切だと思います。後期高齢者とは社会に対する大きな責任という荷物を下ろすことを許される時です。分不相応の頑張りや欲を捨てて、自分なりの心地よい生活を享受できる特権の時です。

生涯で一番わがままに、自由に基本の生き方を大切にできる喜びの時にしたいと思っています。「認知症予防」プロジェクトの本質も「上手に老いる」手助けに他ならないと思います。これからの生き方みんな楽しんでいきたいですね。

並木 望

手づくり健康ニュース(2019年～)は下記のあおい薬局ホームページからご覧いただけます

<http://aoimedical2019.la.coocan.jp/>

あなたの悩み…じっくり話してみませんか？相談料は無料です。お気軽にどうぞ。



健創研・ホノミ漢方会会員 心とからだの健康相談は

# あおい薬局

〒349-0104 埼玉県蓮田市緑町2-22-14

電話 048-769-1352

営業時間 AM9:30～PM6:00 駐車場4台完備

月曜・木曜・日曜  
祭日は定休日です