

## 昔を懐かしんで

### 4月の誕生日会

4月の誕生日会は月影龍「彩の会」の皆様にご披露いただき、日本舞踊では拍手や手の振りを見習う方が、また



## 私も糖尿病です

糖尿病は食事の栄養分を分解して体のエネルギーに変えるために必要な膵臓のインスリンと言うホルモンが使われ過ぎて、そのインスリンが分泌されるのが少なくなると起こる病気です。だから食べ過ぎや運動不足でインスリンを使いすぎて起こる、言い換えると異常に太ると発症します。

「岩壁の母」を歌った時は涙を流される方もいらっしゃいました。

平成音頭ではスタッフも飛び入り参加し、利用者様の笑顔や「よかった」との声も聞かれ、スタッフもとても楽しい誕生日会でした。

## つぎつぎ外出

### 桜散策

今年も恒例のお花見に出かけました。いくつになっても、桜というのは毎年春を感じさせる、必ず見たいものの一つです。今年も満開の時期がいつもより少し早かったようですが、芝桜などが満開に咲いているのを見て「すごくきれい!!」と、桜の名前や感想、昔話まで飛び交い、会話も弾みました。



ですから生活習慣病と言われていて、最初は症状がないので気が付きません。「のど」が乾いたり、疲れやすくなったり、手がしびれたりするとかなり進んでいる状態です。あなたは健康診断を受けていますか？もし尿に糖が出ていることが判れば、すぐに糖尿病対策の食事

また、散策中に田んぼの中に綺麗なキジを発見！皆様に珍しいプレゼントもいただきました。それぞれが思い思いの時間を過ごされ、今の季節を感じていただけの様子で、職員も嬉しく感じました。

と運動をしないと、ちいさな血管が詰まって起こる眼底出血、脳梗塞、心筋梗塞などの病気が起こります。私も糖尿病ですので大好きなご飯は食べません。お魚や納豆、お肉などを主食にして、週に3日プールに行つて泳ぎます。これで尿から糖は出なくなりました。

## 職員のひとり言

「うちの家族」

看護師 H J



私は3年前から黒いスムースチワワを飼っています。散歩の時は黒い豆柴に間違われることがあります。ペットショップで3回見に行き決めました。というか、周りの人たちに「運命だ!!」とか言われて決めさせられました。

自分で飼うのは初めてだったけど、周りのサポートがあったお陰でスムーズに進み今生活できています。

家では毎日癒されて、楽しくて、笑わせてくれて、私の方が愛情いっぱいもらっている気がします。

うちの子はもうすぐ4歳になります。いずれ老犬になり寿命を迎える時が来るでしょう。その時に「この人の家族になれて本当に幸せだったなあ」と思ってもらえるように、今を大切に生活していきたいと思えます。

【姉ヶ崎病院院長岡 賢了】

# デイケアルームより

毎日良いお天気で気持ちがいいです。今回はリハビリと兼ねて花壇までお散歩に行きました。これからはお散歩に行く機会も多くなると思うので楽しみです。



## 特集 認知症を予防しよう！



最近テレビをつければ必ずと言っていいほどどこかの番組で「介護」が取りあげられています。それもそのはず、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。厚生労働省の「国民生活基礎調査（平成25年）」では、要介護者等について介護が必要になった主な原因について、

- 1位 「脳血管疾患」17.2%
- 2位 「認知症」16.4%
- 3位 「高齢による衰弱」13.9%、
- 4位 「関節疾患」11.0%

となっています。性別でみると男性の「脳血管疾患」が26.3%と特に多くなっています。昭和の時代に働き盛りだった今の後期高齢者の年代は、特に男性が外に出て「24時間働けますか」と日本の発展のために働きつめに働き、たくさんストレスにさらされていたのだろうな…と思うと頭が上がりません。

さて、認知症は大きく捉えれば老化現象の一つです。生活習慣を見直すことでその老化を遅らせることは可能だといわれています。今回は認知症を予防に役立つ4つの栄養素を簡単にご紹介します。

### 1. オメガ3：DHA, EPA, αリノレン酸

脳の組織は6割以上が脂質でその多くを占めるのがオメガ3脂肪酸です。不足するとアルツハイマー病のリスクが高まるとも言われています。αリノレン酸は摂取すると体内でDHA, EPAに変化します。

- ◆サバ缶 ◆まぐろのトロ ◆亜麻仁油 ◆チアシード



### ♪ 誕生会 ♪

- ◇ 5月9日（水）14：30～ 5階デイルーム ボランティアさん検討中！
- ◇ 6月6日（水）14：30～ 5階デイルーム ボランティアさん検討中！

### 2. 抗酸化成分：ポリフェノール、ビタミンC、E

脳や身体をさび（老化）させる活性酸素を除去してくれます。ポリフェノールは認知症の予防にも効果があるとされています。

【豊富に含まれている食材】

- ◆トマト ◆アボカド ◆ウコン ◆玉ねぎ

### 3. 葉酸&ビタミン

葉酸は認知症の原因物質を抑制します。ビタミンは動脈硬化を促進したり、アルツハイマー病のリスクを高める悪玉アミノ酸（ホモシステイン：加齢とともに増える）を無害化してくれます。

【豊富に含まれている食材】

- ◆枝豆 ◆モロヘイヤ ◆緑茶 ◆ブロッコリー

### 4. トリプトファン

脳の神経細胞を作る必須アミノ酸。脳の神経伝達物質の中で、特に重要な役割を持つアセチルコリンや、睡眠の質を高めて精神を安定させるセロトニンの原料となるのがトリプトファンです。

【豊富に含まれている食材】

- ◆卵 ◆豚肉 ◆ヨーグルト ◆ナッツ

認知症も、脳血管疾患も食生活が大きく影響していると言えます。今回取り上げた脳に良い栄養素を理解し、肉や野菜から食べ始めるなど良い食習慣をつけて、認知症を予防して、趣味や生きがいなどの活動を楽しんで生き生きと生活しましょう！（相談員 O）

参考サイト：介護ポストセブン

### 編集後記

先日叔母との電話で、筋力が落ちて仕事にも支障が出たのでスポーツジムに通い始めたら、とても元気になったと聞きました。食事も運動も大事ですね。（相談員O）