

# すこやか

第304号

2023年4月3日 発行

発行者：

千葉県市原市椎津2545-1

姉ヶ崎ケアセンター

電話：0436 (66) 8867

作成者：上田・三原・山田・稲毛

## 認知症の もとになる βタンパク



私たち動物は、栄養のもとになる蛋白質が必要です。食事から蛋白質を摂ると、それが分解してアミノ酸になるのですが、その分解する過程でβタンパクという大きなアミノ酸として色々な生体機能を担います。このβタンパクが色々な身体の一部になったり、運動などに使われますが、消費しきれなかったβ蛋白質は重合してβアミロイドになります。これがタウ蛋白とも連動して脳に蓄積するようになり認知障害が起こります。

脳はその他の身体の部分と較べての静脈の血液の帰りが遅く、四十歳位からだんだんとβアミロイドの蓄積が増えて認知症のもとになります。だから脳も身体も運動が必要なのです。

【施設長 岡 賢了】



認知症のリスクをあげる食べ物としてあげられるものが、

- 肉の脂身 ●マーガリン
- 洋菓子 ●パン ●揚げ物
- ファーストフード

などです。これらの食べ物に共通しているのが、油脂の加工・精製でできるものに多く含まれやすい「トランス脂肪酸」です。

トランス脂肪酸の過剰摂取により、

- 悪玉コレステロールの増加
- 善玉コレステロールの減少
- 中性脂肪の増加
- 動脈硬化からの脳梗塞発症
- リスクの増加

●心臓疾患のリスク増加

といった、様々な悪影響がみられるようになってきます。



食事は、炭水化物・タンパク質・脂質・ビタミン・ミネラルといった栄養素をバランスよく摂取し、摂取カロリーを守り、塩分・糖分のとりすぎに注意しましょう。

魚・緑黄色野菜・果実・大豆製品などに含まれている栄養素が、認知症予防に効果的といわれています。

## 食生活からの認知症予防



今年は、二月から暖かい日が多く、三月には早くも春本番といわんばかりの暖かさが全国でみられていました。そのため、各地で平年よりはるかに早い桜の開花宣言となりました。厚生労働省が三月十三日からのマスク着用見直しを示したこともあり、コロナ禍以前のような花見の光景がみられています。

ケアセンターでも、開花日の三月二二日、満開の時期の三月二七日に、法人敷地内に限りましたが、花見に出かけました。毎年この時期は天気が崩れやすく、予定が二転三転しやすいのが難ですが、天気の良い日に桜見学を楽しむことができました。

## 桜満開

千葉県も、三月二二日に開花、三月二八日頃に満開を迎えています。早くの開花を喜ぶ方が多い一方で、例年桜が見頃となる入学シーズンには旬が過ぎてしまい残念だという方も…。



少し肌寒い日もありましたが、ほとんどの方が両日とも参加を希望されておりました。咲き始めから満開までと、異なる景色を堪能することができ、皆様大変満足されたようです。

徐々にコロナ禍前の生活が戻っていますが、ケアセンターでは感染対策を続けていかなければなりません。それでも、いつか以前のように花見を楽しめることを願っています！



## デイケア

暖かい日が増えて、東京では三月一四日に桜も開花しました。デイケアにもみんな桜を咲かせました。マスクはまだ外せませんが、天気の良い時にみんな本当の桜を見に行きたいです。

