

認知症予防で 元気にいきいきと

道東勤医協 友の会ニュース

発行所
社会医療法人
道東勤労者医療協会
釧路市治水町3番5号
☎(0154)25-6479
発行責任者
太田美季
毎月1日発行



手話通訳(右)を介して講演する
森田保健師(左)



釧路協立病院
森田 優子 保健師

8月31日、交流プラザさいわいで釧路聴覚障がい者協会が主催する医療懇談会が開かれ、釧路協立病院の森田優子保健師が「認知症予防で元気にいきいき」と題し講演しました。内容を紹介します。

誰もがかかる身近な病気

認知症になってしまったら、治療しても良くならないと思っている人もいるかと思いますが、認知症は早期の発見と治療が大切な病気で、症状を軽くしたり進行を遅らせることができます。認知症は高齢者の現在5人に1人、15年後には4人に1人になると考えられる誰もがかかる可能性のある身近な病気です。

ですが「忘れっぽくなったら認知症の始まり」ではありません。加齢によるもの忘れは部分的であとから思い出すことができます。しかし認知症の場合は自分が経験したこと全体を忘れてしまうため、思い出すことが難しくなります。(表1) 認知症の人に、食べたのに「ごはんはまだかい」と聞かれたら「さつき食べたでしょう!」ではなく、「今作

るからちよつと待つてね」とお茶やお菓子を出してあげましょう。しばらくするとごはんのことも忘れてしまいます。探しものが誰かに盗られたと思ってしまうに盗られたと思ってしまう場合は、本人は困っているのでもう一度探してあげて、見つからなければ「ひと休みしてまた探しましょう」と対応してみましよう。

サインに注意

認知症の原因は脳の神経細胞が壊れることです。一番多いのはアルツハイマー型認知症で、脳に特殊なタンパク質がたまることにより起こります。次に多いのは血管性認知症といつて脳梗塞や脳出血などが原因で起こるものです。

また、頭をぶつけて硬膜下で出血が起きた場合や脳腫瘍など他の原因で認知症のような症状が起こることもあります。ちよつと変だな感じたらと早めに病院で脳の検査を受けることが大切です。「おしゃべりだったのに、いつも同じ服、汚れも気にしなくなつた」「以前よりもひどく怒りっぽくなつた」「社交的だつたのに出かけるなくなつた」などのサインを見逃さないようにしましょう。

医療費でお困りの方はご相談ください
釧路協立病院・協立すこやかクリニック
無料・低額診療制度を利用
お問い合わせはお近くの職員へ。またはお電話ください。
釧路協立病院 電話(0154)24-6811



リスクを減らすためには

必ず認知症を予防できる方法はまだありませんが、最近の研究で認知症のリスクを減らす方法が少しずつわかってきました。対策は大きく分けて2つです。

① 認知症になりにくい生活習慣

食生活

食習慣では野菜・果物・魚を中心にバランスよく食べましょう。最近はおリーブオイルが認知症予防に効果があることがわかっています。野菜は一日350gが目標です。果物は200gを目安にしましょう。ただし、お酒は体が処理できる量に抑えることが大切です。女性は特に男性よりアルコールを処理できる量が少ないので気をつけましょう。アルコールを取りすぎると認知症のリスクはぐんと高まります。

表1

加齢によるもの忘れ	認知症によるもの忘れ
忘れたことを自覚している	忘れたことがわからない
何を食べたか忘れる	食べたことを忘れる
約束をうっかり忘れる	約束したこと自体を忘れる
買い物でうっかり買い忘れる	買い物したことを忘れて、また買いに行く
探しものは努力して見つけようとする	探しものは誰かに盗まれたと思う

表2

生活習慣病のリスクが高まる 純アルコール量は男性40g、女性20g		
純アルコール量20gの例		
ビール 5%	日本酒 15%	ウイスキー 43%
500ml	1合	60ml

運動習慣

運動は認知症予防だけでなく健康維持に大切です。週2回以上、1日30分以上の運動で認知症の発症率が下がると言われています。30分歩くのは大変ですが、たとえば買い物が終わって



手話を使った質疑応答の様子。独居の高齢者の見守りや、認知症と診断を受けた場合の運転についてなど活発な質疑がありました。

② 毎日の積み重ねで元気な生活を

認知症は記憶力・注意力・思考力が低下します。それを鍛えておきましょう。記憶力を鍛えるには寝る前に今日の出来事を思い出すと良いでしょう。誰かに話して聞かせるように思い出してください。手を動かしながら思い出すと更に効果的です。注意力は複数のことを同時にやると鍛えられます。仕事や計算をできるだけ集中して早くこなしましょう。たとえば、料理は食材を切ったり火加減を見たりと、同時進行するので効果があります。

段取りを考えて実行する思考力は、頭を使う将棋や麻雀などのゲームで鍛えられます。短時間ならテレビゲームも効果的です。また旅行の計画を立てることはとてもいいと言われます。いつか行きたいと思う場所に、どうやったら行けるのか旅程を立ててみるといいですね。新しいことに挑戦し、楽しいことを探しましょう。

毎日の積み重ねが10年後の元気な生活につながります。明日からの自分をちょっとだけ変えてみましょう。

から15分歩き回ってみる、などしてみましょう。また、同時に頭を使うと効果が高まります。「あの角まで何歩かな」など考えながら歩きますが、会話しながら歩くのが一番いいですね。足腰の悪い人は座って足ぶみをするのもいいです。



元気いっぱいのステージ企画が続きました。

晴天の下 笑顔が集う

道東勤医協第36回健康まつり

9月8日、道東勤医協と友の会は治水公園で健康まつりを開催し、職員や友の会員など地域からおよそ800人が集まりました。

「ミナオ・ドレくしろ」のよさこい演舞で幕を開けたステージは、景雲中学校の吹奏楽や、つぼみダンス研究所のダンスなどが披露され大盛り上がり。おなじみとなった「一財」鉦路市スポーツ振興財団の佐藤裕子さんによる健康体操では、多くの参加者が席を立って一緒に体を動かしました。久しぶりの登場となった鉦路江南高校蝦夷太鼓部の演奏では、迫力の音と威勢の良いかけ声に、「やつぱりお祭りには太鼓だね！」の声が上がりました。

友の会と職員有志による物産展は、地元の新鮮野菜が人気。開店の合図と同時に多くの人が並び、ジャガイモやタマネギ、トマトなどを買い求めました。お祭り定番の焼きそばやフランクフルトだけでなく、冷やし汁粉やワッフル、豆大福などスイーツの出店も充実。子ども縁日やフリーマーケットのコーナーは、小さな子ども連れの家族でにぎわいました。

初めの試みとなったミニ医療懇談会は、吉岡医師による「ロコモのはなし」、協立病院の森田保健師による「脂肪肝のはなし」、はるか薬局の市川薬局長による「サプリのはなし」の3部構成。「少人数でじっくり話を聞けて良かった」「もらったプリントで早速、腰痛対策を始めた」となどの声がありました。

参加者の声

●病院の先生や職員さんに親近感がわきました。(来場者)

●企画が盛りだくさんで楽しかった。来年も来られるように元気でいたい。(来場者)

●初めの参加で、支部の出店を手伝いました。みなさんの熱量を身近に感じ、楽しく貴重な体験ができました。(支部の友の会員)

●多くの方が来てくれて、協立病院が地域に愛されていることを実感しました。(職員)

●学生時代の文化祭を思い出し、楽しかった。来年もぜひ出店をやりたいです。(職員)

健康まつり川柳 入選作

☆道東勤医協理事長賞

皆保険危うくさせるマイナ保険

手繰 満さん(根室市)

☆友の会連合会会長賞

八十路こえ足腰萎えても口達者

笹崎 フミ子さん(東京都)

《入賞》

息をとめそつと乗っかる体重計

荒木 千枝子さん(鉦路市)

脳に喝動作に活入れ齢に勝つ

谷原 輝正さん(鉦路市)

脳トレも妻としりととりウオーキング

田中 博修さん(鉦路市)

なにごと「はて？」の精神それ大事

一森 道子さん(鉦路市)

地域の要求に応える医療・介護を

道東勤医協社員・友の会役員会議

地域の高齢化や人口減少が進み、地域で暮らし続けるのが困難になっていくことが予想される中、誰もが安心して住み続けられるまちづくりのとりくみがあります。重要になっていきます。

道東勤医協は、6月の通常社員総会で、2024年度の事業計画として協立病院リニューアルの具体化を掲げ、それを実現して道東勤医協を将来につなげるための5つの重点課題を決定しました。

道東勤医協が今後どういう方向をめざしていくのか、医療・介護の活動や経営の状況など、地域の社員・友の会のみなさんに知っていただくため、道東勤医協の

法人では、今後も各地域が抱える医療・介護の課題を拾い上げ、住民の要求に応えながら友の会支部の活動強化などにも取り組ま

す。

この間、会議に出席した地域の役員さんからは、「整形と内科の行き来が楽になれば良いのだけど」「医師が地方へ往診に来てくれたらありがたいのに」「地域は高齢化し年金生活者が多い。病院建て替えの資金を集めるのは楽ではないだろう」など、診療・経営方針などについて様々な声があがっています。

残りの人生をどのようにすごし、いよいよとなつたらどのような最期を迎えたいか、考えたこと、誰かと話したことはあるでしょうか。いざというときに自分で意思表示できないこともあります。

将来の医療・介護について、患者さんとご家族、医療・介護の担当者で話し合い、意思決定をする取り組みをACP(アドバンス・ケア・プランニング)と言います。「人生会議」はその愛称です。

今年度の活動交流集會では、道南でACPを推奨・実践されている川口篤也先生にお越しいただき、詳しくお話しをうかがいます。

第35回 道東勤医協友の会 活動交流集會の御案内

10月26日(土) 10時～15時半

アクア・ベールくしろ

2階 高砂の間・他

医療講演 10時

「人生会議」

自分と家族の人生を生ききるために



講師 道南勤医協理事長 函館後北病院副院長 川口 篤也 医師

残り的人生をどのようにすごし、いよいよとなつたらどのような最期を迎えたいか、考えたこと、誰かと話したことはあるでしょうか。いざというときに自分で意思表示できないこともあります。

分散会 12時45分

友の会各支部と各職場の取り組みを交流します

体験講座 14時半

支部活動に生かせる健康づくりの体験講座です

①ポツチャ②ペタンク③モルック体験

問い合わせ先 道東勤医協友の会連合会 TEL0154-24-6623

医療・介護・くらしの相談会
●事前予約不要●
～くらしに関する困りごとお聞かせください～
日時/9月25日(水)13:30～15:00
場所/協立病院1階 相談室
※協立病院の受付窓口にお声がけください
主催/鉦路生活と健康を守る会・鉦路協立病院
問い合わせ先/鉦路協立病院・望月
TEL0154-24-6811 (代表)

乳がん検診実施中
(予約制)
診察・検査を女性スタッフのみで実施しています。
ご予約は協立病院代表
0154-24-6811まで

古着を集めています
デイサービスセンター すこやか
利用者さんの着替えに必要な、男性・女性用の古着を集めています。下着・服・ズボンなどをお寄せください。
※着用できるもの、洗濯済みのものに限ります。
問い合わせ先
デイサービスセンター すこやか
TEL0154-24-7961



人間の権利奪う戦争



武山 悦子さん
96才 (終戦時17才)

人権の無い時代

父は釧路の牛乳屋で働いていましたが、戦争で牛乳が国の管理となったため仕事を失い私達家族は困窮しました。そのため、祖父は危険な職場だと反対しましたが、父は現在の釧路町別保にあった炭鉱で石炭の巻き上げ機の係として勤めることにしました。職場では「鉱夫が一人落盤で死んでも百円で済むが巻き上げ機は何千円だ、何かあったら機械を優先しろ」と言われたそうです。

社宅の長屋は朝鮮人労働

学ぶ機会を奪われ

小学校卒業後、女学校(4年制)に進学し、2年生のときに対米戦争が始まりました。3年生までは勉強できましたが、卒業する4年生になると布団だけを持たされ「飛行場を作りに行く」と連れて行かれ、飛行機の格納庫の材料のベニヤ板の工場に住み込みで働かされました。卒業後は札幌の師

者の長屋もありました。朝鮮の人たちには良い食料が配られず、屠殺場で捨てる部分を手に入れたり、共用のゴミ捨て場のある谷地で野菜を育てたりして飢えをしのいでいました。彼らは人間扱いされず、具合が悪くて仕事を休むと会社の人が見に来て「お前歩けるじゃねえか! 稼ぎに来い!」と怒鳴られていました。差別をして、いばりちらす日本人を見てとても嫌な気持ちになりました。

範学校に進学する予定でしたが、翌年の6月までベニヤ工場で働き続けました。札幌に進学した昭和20年は不作で食べ物足りませんでした。師範学校でも授業をやめて競馬場に野菜を植えるに通いましたが、結局なにも収穫できませんでした。40人の学生寮でお米は1日5合しかあたらず、人

参の葉の雑炊は数えるほどの米粒しか入っていませんでした。夕食が親指大のイモ3つだけですぐに食べ終

食糧難でも自由を感じて

終戦の年、釧路の街が空襲を受けました。次の日、街で暮らす祖父を心配した小学生の妹は、釧路までの汽車の切符を買いに行こうと外に出て戦闘機の機銃掃射を受けました。慌てて木の陰に隠れましたが、つまずきの数十センチ先にたぐさんの機銃の弾が撃ち込まれ危うく命を落とすところでした。私たちの隣の長屋は焼夷弾を落とされ焼けてしまいました。

戦後も食糧難は続き、父母は炭鉱で働きながら畑も作るため、電気も水道もない山の中で暮らしました。札幌も変わらず食べ物はありませんでしたが、音楽を聞いたり劇を見に行ったりと自由を楽しめるようになりました。

夏休みで帰省していた私は「天皇陛下のお言葉があるらしい」と母に連れられ釧路の中心街、北大通に行きました。空襲を受けた街は見ると影もありませんでした。

軍備増強は愚か

戦争が終わり、ある日病院に行くとき怪我をした朝鮮人がイスやベッドではなく待合の床に寝せられていました。後回しにされ、ずいぶん待たされているようでした。戦争は終わったのに、まだこんな目にあわせるのかと本当にかわいそうでした。

戦争はみんな苦しい思いをしましたが。朝鮮の人たちも、釧路の空襲の犠牲になった人々も。あれだけ苦しい思いをしたのに戦後生まれの政治家たちがまた軍備をすすめるようになっています。彼らは本当の苦しさがわからないのだと思います。どうして人間はこんなにも愚かなのかと感じます。

健康 レシピ 管理栄養士の 今月一品

手づくりなめたけ

第68回 (1人分) エネルギー 70kcal たんぱく質 2.6g
脂質 0.3g 塩分 1.6g 食物繊維 2.3g

えのきを始めたときのご類には食物繊維が多く含まれています。とくに不溶性食物繊維の割合が高く、便通を良くしたり、腸内環境を整える働きがあります。ご飯にのせる以外にも、ハウレンソウなどの葉物野菜の和え物や冷奴などと組み合わせて利用してみてください。



材料 5食分

- えのき 1袋
- しめじ 1袋
- まいたけ 1袋
- ★醤油 大さじ3
- ★みりん 大さじ3
- ★料理酒 大さじ3
- ★砂糖 大さじ2

作り方(調理時間 30分)

- きのこを300~400g用意します。えのきのみでも良いです。
- えのきは石づきを切って3等分にします。まいたけやしめじは手で細かく裂きます。
- ★の調味料を用意し、鍋に入れて混ぜ合わせます。
- ③にきのこを全て入れて弱火で煮立たせます。20分ほどかけてしんなりしてきたら粗熱をとって完成です。

健康づくり リハビリ技士の **ワンポイントアドバイス** 第95回

骨盤底筋群のトレーニングについて

医療懇談会にて、このような質問がありました。「最近尿漏れで悩んでいるのでどうすればいいか」

みなさんは腹圧性尿失禁というものをご存じでしょうか？これは笑った時やくしゃみ、重い物を持った時などにお腹に力が入り(腹圧)、尿漏れが起きてしまうことです。これを予防するには「骨盤底筋群」を鍛えるのが効果的です。自身に合った方法で是非お試しください!!

腰を持ち上げる骨盤底筋トレーニング 3秒×10セット



- ①あお向けに寝た状態になり、足を肩幅に開き、ひざを立てましょう。
- ②息を吐きながらゆっくりとお尻をキュッと締めながら上げていきます。内ももに力が入るようにおこないます。肩、背骨、膝が一直線になるまで腰を上げていきましょう。腰を上げたらそのまま3秒間停止をして、ゆっくりと息を吸いながら下ろしていきましょう!

あおむけ体操① 腹式呼吸と骨盤底筋群の体操



- ①息を吸いながらお腹を大きく膨らませます。
- ②息を吐きながら、おしっこを止めるように力を入れます。 ※肛門をきつく締めるように力を入れます。

ポイント 息を吸うときに肩を上げないように、また、お腹をへこませないようにしましょう。

あおむけ体操② 骨盤底筋群と股関節の筋肉(内側)の体操



準備: 膝の間に丸めたタオル、またはボールを挟みます。

- ①息を吸いながらお腹を大きく膨らませます。
- ②息を吐きながらおしっこを止めるように力を入れ、膝に挟んでいるタオルまたはボールをつぶします。

ポイント 呼吸のリズムは普通にしましょう。

