

平成29年 2号

〒522-0054 彦根市西今町 923-1

Tel 0749-21-3983 Fax 21-3981

メール yamada-clinic@ gaia.eonet.ne.jp

はるのうみ介護最前線

～滋賀県長浜市に伝わる ひともっこ山(田村山)の話～

昔々、神々が話し合い、一番高い山と一番大きい湖を造ることになりました。神様達は其れ其々の国を造るのが忙しく、一緒に造る日がなかなか決まらず、夕方になってしまい、月の神の提案で、月の光で照らしている間に行う事で、早速仕事にかかりました。近江の土を「もっこ」にのせ担い棒で担いで駿河の国へ運びます。その仕事の早いこと流石は神様。みるみるうちに駿河の山は高くなり、近江の国には、ぽっかりと大きな穴があきました。あとひともっこの土を運べばという時に太陽が顔を覗かせ月の神は大慌てで中止の号令を出し西の山へ隠れてしまいました。丁度その時、もっこを担いでいた神様達はびっくりして尻もちをついてしまい、ひともっこの分の土はひっくり返ってしまい、小さな山になってしまいました。それが、長浜の田村山です。おかげで日本の一番高い富士山のてっぺんは、ひともっこの分だけが足らず平らになってしまいました。

認知症と運動

ちょっとリハビリ、もっとリハビリ

今日は認知症と運動の関係性についてお話ししたいと思います。高齢社会を迎えた我が国では、認知症という病気は様々なところで問題となってきております。認知症にも種類があり加齢に伴うものから脳血管障害に付随したもの、皆さんも耳にされたことがある方が多いと思われるアルツハイマー病など様々です。これらの認知症を予防するためにはすべての認知症に適応があるとは言い切れませんが有酸素運動が有効であると言われております。ウォーキングや、ジョギング、ヨガなどをはじめとした有酸素運動を実施することで、脳内にも新鮮な酸素を含んだ血液が送り込まれます。脳内の血流増加により、傷ついて機能しなくなった毛細血管の代わりに新しい毛細血管



も作られていきます。そうすることで、脳の記憶を司る海馬の脳内ネットワークがうまく機能しなくなることによって起こる認知症を予防することが出来るのです。また進行性の認知症で治療法が確立されていないアルツハイマー病に関して有酸素運動によりアルツハイマー病の原因となるタンパク質(βアミロイド)の蓄積を抑えることが出来ると言われております。認知症の原因には様々な要素が含まれていますが、有酸素運動は認知症の予防を大きく助けてくれるのではないのでしょうか。皆さんもまずは簡単な運動から始めてみましょう。

伝言版



今年の冬は厳しいと思っていたのに、暖かな正月を迎え雪の心配もなくのんびりできました。でも例年通りセンター試験が行われる頃にはやはり、どっさりと降って当施設も休業させていただいた日が何度もあり ご迷惑をおかけいたしました。今月も降雪時には、送迎時間の遅延および変更することもございますので御了承ください。