

平成30年 3月 号

〒522-0054 彦根市西今町 923-1

Tel 0749-21-3983 Fax 21-3981

メール hikochureha-clinic@gaia.eonet.ne.jp

# はるのうみ介護最前線

ひな祭りの歌「うれしいひなまつり」は誰でも一度は耳にしたことがあるのではないのでしょうか？ この曲の作詞者はサトウハチローさんで「うれしいひな祭り」以外にも「ちいさい秋みつけた」「リンゴの唄」など有名な作品がいくつもあります。「うれしいひなまつり」は、歌詞が四番まであります。

♪ あかりをつけましょ、ぼんぼりに～ から始まる一番や二番くらいまでは、ご存じな方多いと思いますが、四番まで歌える人は少ないのではないのでしょうか？二番の歌詞の中で

♪ お嫁にいらした 姉様に よく似た官女の 白い顔

歌詞の中に出てくる「お嫁にいらした姉様」は、実はサトウハチローさんのお姉さんの事だと言われています。サトウハチローさんには、18歳で亡くなってしまったお姉さんがいたのです。結婚も決まり、幸せになろうとしていた矢先、結核で他界してしまったそうです。お祝いの歌なのに曲調が少し暗い感じなのもわかりますね。今年のひな祭りでは、少し歌詞にも注目して聞いてみたいですね。

認知症の予防とは・・・？

ちょっとリハビリ、もっとリハビリ

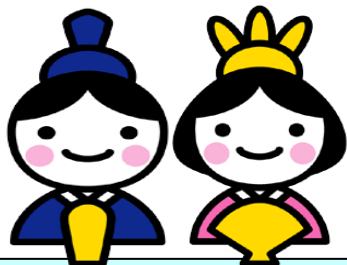
現時点では残念ながら、「こうすれば認知症にならない」という方法はありません。しかし、最近の研究から「どうすれば認知症になりにくいのか」ということが少しずつわかってきました。今回は、そのための生活習慣について少しお話をしてみようと思います。

「脳の状態を良好に保つために食習慣や運動習慣を変えること」や「認知機能を重点的に使うために対人接触を行うことや知的行動習慣を意識した日々を過ごすこと」が重要だと言われています。下の表でそれぞれの対策の具体例をまとめました。

1. 食習慣	野菜・果物（ビタミンC、E、βカロチン）をよく食べる
	魚（DHA、EPA）をよく食べる
	赤ワイン（ポリフェノール）を飲む
2. 運動習慣	週3日以上の有酸素運動をする
3. 対人接触	人とよくお付き合いをしている
4. 知的行動習慣	文章を書く・読む、ゲームをする、博物館に行く など
5. 睡眠習慣	30分未満の昼寝、起床後2時間以内に太陽の光を浴びる

認知症の予防についてお話をしましたが、最も重要なのは「早期発見」と「早期からの予防対策」です。認知症は本人のみならず、ご家族にも身体的・精神的・経済的な負担が大きく、更に医療・社会・経済的なサポートが必要となります。今一度、ご自身の生活習慣を見直してみたいはいかがでしょうか。

伝言版



インフルエンザや流行性の腸炎の季節も峠を越えたかと思いますが、まだまだ油断はできません。またこれからは、またスギ花粉が舞う季節となります。今年は、例年と比べてスギ花粉どうなるのでしょうか？ 敏感な皆様はご用心を！マスクやメガネなど各自防ぐようお願いいたします。