

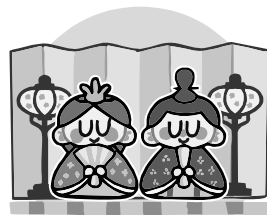
もっと元気

〒231-0033

神奈川県横浜市中区長者町 4-11-7 長者町朝日ビル 702 号室 ◆精神科訪問診療ご相談下さい◆

TEL:045-334-7502/FAX:045-334-7503

医療法人社団 心清会 心翠会



今月のお知らせ

医療法人社団心翠会
訪問診療部 シニアリーダー
網倉 実成



地域連携担当の高橋です。最近認知症のお問い合わせを多くいただきます。ご利用様が『もしかして認知症かも?』と感じたら是非お気軽にご相談ください。今月は網倉シニアリーダーが過去に介入させていただいた認知症患者様とのエピソードをご紹介します。裏面の「スマホ認知症」の記事も面白いのでどうぞ最後までご覧ください!!

網倉：私が以前関わらせていただいた方で、Aさんという80代の女性がいらっしゃいました。Aさんは人当たりが良く、とても穏やかな方でしたが、“自分の出来ていないこと”に不安を抱えていました。例えば、冷蔵庫の中に同じ食材が入っていることに気がつくと、「どうしてこんなことしちゃったんだろう…」と気落ちしてしまうのです。そこで私たちは、「出来ていないこと」ではなく「いま出来ていること」を一緒に確認し、日常の小さな成功体験を積み上げていくことを大切にしました。するとある日、Aさんがこんなことを言うようになりました。「皆が来るとね、私まだ大丈夫かなって思えるのよ。」その一言が、支援に携わるチームにとって大きな励みになりました。認知症の支援は「病気を見る」のではなく「その人を見る」ことが大切だと改めて感じたケースでした。

頭の体操！ 脳トレーニング

ペアにならないマークはどれ？

7つ並んだマークのうち「ペアにならず1つだけ仲間はずれ」のものがあります。そのマークをできるだけ早く見つけてみましょう。

例 △◎▽○◎△○ 仲間はずれは・・・▽

Q1 ◇ ♣ ♥ ♠ ◇ ♥ ♣

Q5 ♣ ♠ ♣ ♠ ♣ ♠ ♠

Q2 ♣ ♠ ♣ ♠ ♣ ♠ ♣

Q6 ▼ ◎ ▽ ● ◎ ● ▼

Q3 ▲ ◎ ● ▲ ◎ ▼ ●

Q4 ♥ ♣ ♥ ♠ ◇ ♠ ♣

Q1～Q6まで何秒で解けましたか？

10秒以内なら脳はとても元気！

20秒以内なら平均的。

それ以上になるとちょっと脳がお疲れ気味かも？



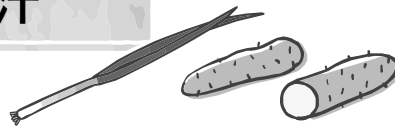
答えは裏面をご覧ください。 答えが見つかるまでじっくり考えることが脳の活性化につながります！

“滋養強壮”

に効果のあるレシピ

ながいも汁

作り方



材料（2人分）

- ・ながいも 200 g
- ・万能ねぎ 適量
- ・ほたて貝柱（乾燥） 2 個
- ・ぬるま湯 300 g
- ・塩 少々

- ①：ながいもはすりおろす。万能ねぎは小口切りにする。鍋にほたて貝柱とぬるま湯を入れてしばらく置き、ほたて貝柱が柔らかくなったらかくほぐす。
- ②：鍋にほたて貝柱と戻し汁を入れて煮立たせ、①のながいもを加えて煮立つ直前で火を止め、塩で味を調える。
- ③：器に注ぎ、万能ねぎを散らす。

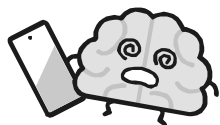


【脳トレーニング答え】

Q1 ♠	Q3 ▼	Q5 ♂
Q2 ♠	Q4 ◇	Q6 ▽

ワンポイント！

ながいもは古くから滋養強壮に良いとされ、漢方の生薬としても利用されています。亜鉛・カリウム・鉄などのミネラル成分、ビタミンB・Cなどの栄養成分がバランスよく含まれているオススメの食材です。胃腸の調子を良くする効果も期待できます。

いきいき
健康情報若い世代に急増中！
「スマホ認知症」ってご存知ですか？

最近、「人の名前がパッと出てこない…」「何をしようとしていたか忘れる…」なんてこと、増えていませんか？ 実はそれ、「**スマホ認知症**」のサインかもしれないんです。スマホ認知症とは、スマートフォンの使いすぎによって脳が疲労し、認知症に似た症状が出る状態のこと。正式な病名ではありませんが、**20～50 代の働き盛りの世代**にも多く見られ、専門家の間で問題視されています。

原因は「**脳過労**」です。スマホから入る情報量は膨大で、脳は常に処理に追われます。すると、情報を整理したり、必要な時に取り出す機能が低下してしまうのです。特に、目的なくダラダラ見る「**ながらスマホ**」は要注意です。**1日2時間以上**使う人はリスクが高まるというデータもあります。さらに、**就寝前のスマホ**はブルーライトが睡眠ホルモンの分泌を抑え、睡眠の質を悪化させてしまいます。



予防のポイントは？

嬉しいことに、スマホ認知症は**生活習慣の改善で回復が期待できます**。

まずは**食事中や寝る前はスマホを見ない時間**を作りましょう。疑問に思ったことをすぐ検索せず、まず自分で考えてみるのも効果的です。

また、**手書きでメモをとる、人と直接会話をする**といった「**脳を能動的に使う習慣**」もおすすめです。軽い運動で体を動かすのも、脳のリフレッシュにつながりますよ。

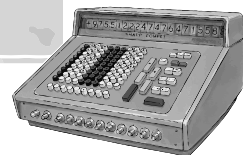


スマホは便利ですが、付き合い方を見直して、脳を休ませる時間も大切にしましょう。

～驚きの記念日物語～
今日は何の日？

3月20日は【電卓の日】

今や 100 円ショップでも買える電卓ですが、国産第 1 号の電卓の価格は、なんと **53 万 5000 円**！
当時は車を買えるほどの超高級品でした。



1964 年 3 月、東京オリンピック開催年に早川電機工業（現在のシャープ）が発表した「**CS-10A**」が国産第 1 号で、**重さ 25kg、サイズは 420×440×250mm**。約 4000 点の部品を使い、ゲルマニウム・トランジスタ 530 個とダイオード 2300 個を搭載した、「卓上」どころか「机を占拠する」規模の代物でした。それから 10 年後の 1974 年、日本の電卓生産量は年間 1000 万台を突破して世界一に。この快挙を記念して 3 月 20 日が「電卓の日」に制定されました。当初は発売日の 3 月 18 日を候補にしていたが、「覚えやすい日」として 3 月 20 日になったそうです。

60 年前は 53 万 5000 円だった電卓が今や数百円、重さ 25kg が数十グラム。1000 分の 1 以下の価格と重量を実現した電卓の進化は、まさに日本の技術力の象徴そのものかもしれませんね。