



ヘルスアップ ニュース

11月号 [Vol.64] フジカワ調剤薬局

11月号 令和元年 11月1日
発行所 フジカワ調剤薬局
東みよし町昼間923-1
電話 79-2014 FAX 79-2868

『元氣創造』 “健康でイキイキ・わくわく明るい人生のために”

“アルツハイマー型認知症！”

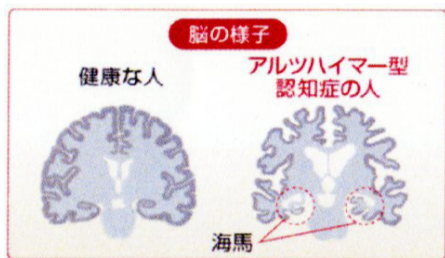
年齢とともに増えてくる認知症。厚生労働省によると、現在の日本の認知症患者は約600万人で2025年には約5人に1人になると言われています。その中でも日本人に最も多い認知症は“アルツハイマー型認知症”です。

◆◆認知症は、もの忘れとは違います◆◆

認知症とは、脳の障害により認知機能が低下する病気の総称。簡単に言うと、“もの忘れが続いて日常生活に支障をきたす状態”を指します。認知症では、記憶自体がすっぽりと抜け落ちて、『何かを経験した』ということ自体を忘れてしまいます。

◆◆アルツハイマー型認知症とは?!◆◆

【原因】“アミロイドβ”と“タウ”という異常なたんぱく質が脳に溜まって神経細胞が死んでしまい、脳が萎縮してしまいます。記憶を担っている海馬という部分から萎縮が始まり、だんだんと脳全体に広がります。



海馬のあたりを中心に、脳全体の萎縮がみられる。

【アルツハイマー型認知症ではこんな症状が見られる】

もの忘れから気付くことが多く、今まで日常生活でできたことが少しずつできなくなっていきます。新しいことが記憶できない、思い出せない、時間や場所がわからなくなるなどが特徴的です。また、物盗られ妄想や徘徊などの症状が出ることがあります。



◆◆認知症の予防が期待できる生活習慣〈5つのキーワード〉◆◆

- (1) **知的活動**：日記を書く新聞を読むなど身近なことでも十分な知的活動になります。また囲碁、将棋、クロスワードパズルなどや楽器を演奏したり絵を描いたりすることにより、手先と頭を同時に使うので判断力や思考力が上がり認知症の予防になります。
- (2) **運動**：週に2～3回、ウォーキング、ジョギング、水泳などの有酸素運動がお勧めです。しりとりや計算などで頭を使いながら運動する「コグニサイズ」も認知症予防の代表的な体操法です。
- (3) **コミュニケーション**：ひとり暮らしだと1日中あるいは1週間、誰とも話さないことがあるかもしれません。人と話す機会を心掛けて作る必要があります。人と話すのも気を遣ったり頭を使ったりするため刺激になります。
- (4) **食事**：野菜や果物、魚を中心に、豆類やオリーブオイルなどをメニューに取り入れて下さい。抗酸化作用があるポリフェノールも認知症予防の定番。いちご、ぶどう、大豆、コーヒーや紅茶など摂るようにしましょう。
- (5) **睡眠**：認知症予防のためには十分な睡眠をとり、日中に短時間の昼寝をすることが良いとされています。アロマオイルやお香の香りを嗅いだり、音楽を聴いたりして心地よい眠りをつくりましょう。

※これらの生活習慣はたまに行えば良いのではなく、継続して習慣にすることが重要です。町内会や老人会、趣味のサークル、ボランティアなど、地域に一步踏み出して、どうぞ自分の居場所を見つけてください。明るく楽しい日々の生活を送ることが、認知症の予防になります。

今月の出来事

我が薬局もキャッシュレス決済に!!

キャッシュレスとは、現金を使わずに物やサービスの対価を支払ったり受け取ったりすることを総じて呼びます。キャッシュレスには、クレジットカードや電子マネー、口座振替などの方法があり、現金を使わずに決済をすることにより「早い」「お得」「簡単」とのメリットがあります。日本ではまだまだ現金で支払うのが主流ですが、近年さまざまなタイプのキャッシュレス決済に対応している店舗が増えています。

我が薬局も、キャッシュレス決済に対応するために、電子マネー（J-Coin Pay・Pay Pay）クレジットカード（VISA・JCB・Mastercard・American Express・Diners Club・銀聯）が使用できるようになりました。お気軽にご利用下さい。また、東みよし町プレミアム商品券も取扱っております。あわせてご利用下さい。



—明笑氣楽—「知って得する雑学」

「枯れ葉どき」にはココロの病にご用心!

季節の変わり目には精神面に不調をもたらすとされ、「木の芽どきには要注意」などとよく言われている。それが「木の芽どき」だけではなく「枯れ葉どき」も要注意!

春には、進学や就職、転勤、引越しなどの何かと生活環境が変わることが多いため、そのストレスでうつ病になる人が増える。一方、秋の場合は、冬季うつ病といわれている「季節性感情障害」になる人が多い。秋から冬になると気分が落ち込むのだ。その最大の原因は日照時間が短くなるため、その治療法には2000ルクスの明るい照明を浴びる「光療法」が成果をあげている。秋の枯れ葉どきになったら、晴れた日は積極的に外に出て、太陽の光をたくさん浴びた方がよさそうである。

「うっかりミスで大慌て」

先週の日曜日、ちょっと買い物にと出かけた道中での出来事。温かい飲み物が欲しくなったので、たまたま見かけたコンビニに立ち寄り、カフェラテを買い求め、ひと口ゴクンと飲んだのはよかったです。その時なぜか“じんわり〜”と熱い感触!いやな予感がしながら視線を下に落してみると。“なんとまあ〜”胸からお腹にかけて、派手にカフェラテがこぼれているではありませんか!しかも、新しくおろしたばかりのお気に入りの白シャツの上にたっぷりと、大きな茶色のシミが。なぜ?なぜ?カップを見ると、きちんと蓋が出来ていなかったことが判明... ショック!

無残にも甘いコーヒーの匂いと一緒に、シャツはビショビショ!これで



はとても買い物どころじゃなく、急ぎよ家へ引き返すはめとなってしまいました。まったくもって散々な日曜日でした。 由紀子

* 11月のイベント情報 *

◎ 三好スタンプ2倍セール ◎

毎月第一木曜日・金曜日、開催



堀江市清 遺歌集より

田の畦に花了りたる曼珠沙華
芯のみのこり秋もふかみぬ