



認知症予防

認知症のタイプは、主に脳血管障害型とアルツハイマー型の2種類です。認知症は予防できない、治らないと思われがちですが、原因によっては、早期発見・対処により進行を抑えることや回復することも可能です。



もの忘れ？チェック

このテストは厳密かつ科学的に裏づけされたものではなく、最終判定はできません。おおよかな度合いを知る目安としてご利用ください。

	ほとんどない	たまに	頻繁に
同じ話を無意識に繰り返す	0	1	2
知っている人の名前が思い出せない	0	1	2
もののしまい場所を忘れる	0	1	2
漢字を忘れる	0	1	2
今、しようとしていたことを忘れる	0	1	2
器具の説明書を読むのを面倒がる	0	1	2
理由もないのに気がふさぐ	0	1	2
身だしなみに無関心	0	1	2
外出をおっくうがる	0	1	2
物が見当たらないことを他人のせいにする	0	1	2

大谷英一先生考案「大谷式ボケ度チェック」参考

0～8点：正常

老化現象の範囲内。疲労やストレスによる一時的な症状の場合あり。

9～13点：要注意

家族もしくは数ヶ月間を置いて再チェックを。左記の予防策の実践を！！

14～20点：要診断

初期症状が出ている可能性あり。家族に再チェックしてもらい、結果が同じなら専門外来受診を。

認知症の主な症状

● **もの忘れ**：一緒にいる家族を忘れたり、「朝食をたべたこと」など、**体験の全て**を忘れる。忘れたという自覚がない。

※通常の「もの忘れ」は…

人の名前が思い出せない、朝食で何を食べたか思い出せないといった**体験の一部**が思い出せない。

- 日付・場所が思い出せない
- 計算ができない・字がかけない
- 言葉がうまく話せない。

認知症にならないための予防策

- ① **散歩をする**～歩くこと、脳への血流が増える
- ② **新聞を声を出して読む**
- ③ **料理を作る**
脳のあらゆる場所が刺激される
- ④ **趣味のサークルなど社会活動に参加する**
- ⑤ **家にいるだけでなく、外に出る習慣をつける**
- ⑥ **日記をつける**～今日何があったか思い返すことが大事
- ⑦ **異性に興味をもつ**～オシャレをしたり、若作りをしたり一番簡単に脳への刺激あり

2010年2月放送エチカの鏡「認知症スペシャル」参考

白菜の肉団子鍋

材料 (2人分)

- 白菜…5枚
豚ひき肉…200g
- こしょう…少 酒…大さじ1
しょうがのみじん切り…大さじ1
しょうゆ…大さじ1/2 パン粉…20g
片栗粉…大さじ1/2 ごま油…小さじ1
- 水…3カップ



寒い冬の白菜は、甘味がぐっと増えています。身体も温まる一品です。

作り方

1. 白菜は食べやすい大きさに切る。
2. ボールに豚ひき肉を入れ、Aを順に加えて粘りが出るまでよく練り混ぜる。食べやすい大きさに丸める。
3. 鍋に水を入れて火にかけ、沸騰したら②を加えて15分程煮る。①を加えてさらに2分煮る。
4. 好みのタレをつけてお召し上がり下さい。

栄養

淡色野菜のなかでは、比較的ビタミンCを多く含む。外側の緑色の葉には、カロチン、カルシウム、鉄も含まれる。これらの栄養素により、風邪の予防・美肌効果・便秘の改善などの効果が期待できる。

今が旬の
白菜
はくさい
Winter
野菜



おいしい白菜の見分け方

- 切り口がみずみずしく、盛り上がっていないもの
- 葉先までしっかり巻きついている
- 持って重みがある

JA鹿児島県厚生連
地域医療推進部 地域医療推進課
〒890-0061 鹿児島市天保山町22番23号
TEL 099-806-1101・FAX 099-806-1107
E-mail kou.tis@ks-ja.or.jp
皆様からのご意見やご質問を、お待ちしております。