

いきいきライフ

ピン・ピン・ころり

こころとからだを健やかに

公益財団法人 SBS 静岡健康増進センター

〒422-8033 静岡市駿河区登呂 3-1-1 電話▶054(282)1109 URL▶http://sbs-smc.or.jp

主催▶公益財団法人 SBS静岡健康増進センター、静岡新聞社・静岡放送 後援▶静岡県、(一社)静岡県医師会、(一社)静岡県歯科医師会、(公社)静岡県薬剤師会、静岡市

全5回シリーズ
▼第2回・上▲

SBS 静岡健康増進センター公開講座「聞いてなるほど! いきいきライフ」の2017年度シリーズ (全5回)第2回講座がこのほど、静岡市葵区のしずぎんホール「ユーフォニア」で開かれました。第2回の前半は、てらむらクリニック院長 寺村淳さんの講演「ピン・ピン・ころり」が行われました。その概要を紹介します。(企画・制作/静岡新聞社事業部)

認知症はさまざまな病気から発症します。アルツハイマー病だけではありません。現在、65歳以上の認知症の患者数は、2012年は全国で450万人。つまり7人に1

「人は老いて三度死ぬ」という説があります。まず寿命でもある「身体的な死」。次に退職した時の「社会的な死」。そして「精神的な死」。つまり認知症を指します。認知症は記憶力や判断力が低下して、日常生活に支障が出る病気です。生きがいや社会的役割、家族や仲間とのかわりが保てなくなりますが、私たちは最期の日まで、ボケることなく、「精神的」「社会的」な死を「身体的な死」まで引き伸ばして、生涯現役でいたいものです。

認知症は発症前に対処することが大切です。発症後は回復は困難です。認知症は、どうせ忘れて、分からなくなるから」と楽観視できません。人生の最期に家族の厄介者になり、なかなか死ぬ、時々意識がはっきりして大変悲しい思いをします。家族にも苦痛を与えます。親が子供返りして介護が大変になり、施設の空きも少ない現状です。年齢とともに物忘れは誰し

私の病院に来る認知症の患者さんの事例を紹介します。まず、生活に支障をきたす物忘れ。「ここはどこの」「あなたは何者?」と、何度話しても同じことを聞きます。お風呂に入ったことや大事な約束を忘れ、水道の蛇口の閉め忘れ、ガスの火のつけっぱなしもあります。飲み忘れなど薬の管理ができなくなり、また、今までの日課ができなくなり、面倒がって食事の支度をしなくなり、趣味も止めてしまいます。新聞を全ページめくるけれど、内容を理解していません。簡単な単語も忘れ、テレビのリモコンを「びっぴっ」「ポチポチ」と言ったり、電動カミソリを「ひげをやるやつ」と言ったり、固有名詞が出なくなり、時間や場所、季節が認識できなくなったり、慣れている道や自宅の

生涯現役であるために

健康上の問題がない状態で日常生活を送れる期間を健康寿命といえます。平均寿命と健康寿命の間は男性が9・13年、女性は12・68年あり、いかにこの差を縮めるかが大切です。

認知症は発症前に対処することが大切です。発症後は回復は困難です。認知症は、どうせ忘れて、分からなくなるから」と楽観視できません。人生の最期に家族の厄介者になり、なかなか死ぬ、時々意識がはっきりして大変悲しい思いをします。家族にも苦痛を与えます。親が子供返りして介護が大変になり、施設の空きも少ない現状です。年齢とともに物忘れは誰し

認知症事例

家にいもみならず

外に出よう



てらむらクリニック 院長
寺村 淳さん

てらむら・あつし 1980年浜松医科大学卒業。87年米国ハーバード医学校 マサチューセッツ総合病院勤務。93年英国ケンブリッジ大学 アデンプルックス病院勤務。96年から3年間の県立総合病院 神経内科勤務を経て、99年静岡市葵区千代田に、てらむらクリニックを開業した。

運動・感動・清潔が大切

認知症にならないために、家族や仲間とのラジオ体操をお勧めします。他人との緊張感、コミュニケーションも図れ、毎朝規則正しく起きられます。ぜひ毎日続けてください。

新しいことに挑戦したりすると脳が活性化されます。歌を歌う、景色や芸術など美しいものを見ることも脳に有効です。脳はあきらめた瞬間から萎縮していきます。他人の目を意識しておしゃれをしてください。女性ならお化粧を忘れずに。他人から汚いと思われぬように、清潔にしましょう。

脳を若く保とう!

- 1、「楽しい」こと、「好きな」ことを実行する。
最近の研究で、脳の記憶にかかわる部分の神経細胞は年を取っても増殖することが分かりました。
- 2、好奇心旺盛に!
- 3、ストレスを抱え込まない。夜によく寝る。
- 4、朝日を浴びよう! 夜型でなく朝型に。
- 5、毎日もっと歩こう!
まとめて運動するのではなく、1回は簡単に繰り返すことが大事。激しい運動で筋肉痛が起きるより、軽い運動(散歩、水中ウォーキング、ストレッチなど)、食後30分から1時間がベスト。
- 6、声を出そう! 人としゃべったり、歌を歌ったり。

