



発行所: 有限会社 西川工務店
松阪市町平尾町164-3
TEL 0598-51-7040
FAX 0598-51-7140
URL http://www.nishikawakoumuten.com

記憶力

その物忘れ、「認知症」ではないですか？

年と共に何かと忘れっぽくなり、「認知症の初期症状かも？」と不安になる方もいるでしょう。記憶力の低下を自覚している方は、チェックリストを試してみませんか？

もしかして認知症？ チェックリスト

- 日付と曜日だけでなく、月や季節を間違える
- 家族や親せき、孫の名前を混同する
- 大事なものをしまった場所やしまいこんだこと自体を忘れる
- 午前中に話したことを午後になると覚えていない
- 待ち合わせの場所や時間をよく間違える
- 料理の献立数が減った、あるいは調理に時間がかかる
- 職場や近所の人たちとの交際が急に少なくなった
- バス、電車など公共交通機関の利用を嫌がる

人は誰でも年を取るごとに様々な身体機能が衰えてきます。記憶力の低下もその一つで、「新しい事が覚えられない」「とっさの判断が遅くなる」といったことも加齢に伴って起こりますが、多くは心配のないものです。これとは別に、怪我や病気が原因で、脳の機能低下が著しく進む場合があります。これが認知症で、記憶や思考、判断に大きな障害が出ます。記憶力や判断力の低下が、進行・悪化していたら、認知

症を疑うべきです。認知症の進行を少しでも遅くするには、この変化を見逃さず、早期に発見することが大切です。認知症の症状の現れ方は人により違い、症状も良くなったり悪くなったりと変化する為、早期発見は難しいものです。上記のチェックリストで、3つ以上該当するようなら認知症専門医に相談した方が良いでしょう。

認知症の要因となる主な病気

■ 脳血管障害

大きく分けて脳出血と脳梗塞があります。脳の血管が破れて起こる脳出血は、出血により脳に血の塊ができ、周囲の神経細胞が圧迫され、壊死してしまいます。脳梗塞は、脳の血管が詰まり、神経細胞が弱ったり死滅します。高血圧や動脈硬化、脂質異常症などの生活習慣病がこれらの脳血管障害を引き起こします。

■ アルツハイマー病

脳の神経細胞が破壊され、脳が萎縮してしまう病気です。アルツハイマー病の原因はまだ解明されていませんが、加齢のほか頭部のけがや運動不足、食生活などの生活習慣、寝たきりの生活、歯の喪失などが危険因子であると言われています。

認知症を遠ざけるには

寝たきりを防ぐ

- カルシウムと、カルシウムの吸収を助けるビタミンDを摂取して骨を丈夫に
- ウォーキングなどの適度な運動で筋肉を付け転倒予防

生活習慣の改善

栄養バランスの良い適量の食事、運動習慣、適量飲酒と禁煙

歯の喪失を防ぐ

- 歯ブラシと歯間清掃グッズ(歯間ブラシ・デンタルフロス)で歯周病を防ぐ
- 禁煙(喫煙は歯周病の危険因子)

ちょっと おしゃれなサラダ♪

リンゴとルッコラとくるみのサラダ



材料 (2人分)

- ◆ ルッコラ・・・1パック
- ◆ りんご・・・1/2個
- ◆ くるみ・・・大さじ2
- ◆ A {
 - ワインビネガー・・・大さじ1
 - オリーブオイル・・・大さじ3
 - 塩・・・小さじ1/2
 - コショウ・・・少々

作り方

- 1 ルッコラは一口大にちぎる。
- 2 りんごは皮付きのまま8等分に切った後、芯を取ってちょう切りにし水にさらす。
- 3 くるみは刻み、フライパンでカラ炒りする。
- 4 ボウルにAの材料をすべて入れ、泡だて器でよく混ぜる。
- 5 食べる直前に④のボウルに①、水をきった②を入れてあえる。
- 6 皿に盛りつけて③のくるみをかける。

定休日のご案内

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

※丸の付いている日が定休日です。

新築・増改築は
もちろん、キッチンや
トイレの改修など
ちょっとした事でも
お気軽に
ご相談下さい!!