

# 平成吉作事情

Vol. 218 平成29年9月号

〒930-0142 富山市吉作355

吉田内科クリニック

院長 吉田 雅一

## 認知症と脳の老化

### 認知症のもの忘れ

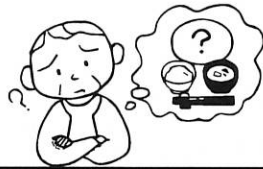
- 脳細胞の減少など病気が原因
- 忘れたという自覚がない
  - 出来事の記憶がまるごと消える
  - ヒントをもらってもピンとこない
  - 年や日付、曜日、季節がわからなくなる



日常生活に支障が出る。

### 老化によるもの忘れ

- 脳の機能の低下が原因
- ものを忘れを自覚できる
  - 出来事の記憶の一部が消える
  - ヒントをもらえば思いだせる
  - 年や日付、曜日を間違えることがある



日常生活に大きな支障はない。

## 「生活習慣病」の目安となる検査値

### 脂質異常症

LDL(悪玉)コレステロール：  
140mg/dL 以上

HDL(善玉)コレステロール：  
40mg/dL 未満

中性脂肪(トリグリセライド)：  
150mg/dL 以上

### 糖尿病

空腹時血糖：  
126mg/dL 以上

HbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)：  
6.5% 以上

### 高血圧

収縮期血圧(上の血圧)：  
140mmHg 以上

拡張期血圧(下の血圧)：  
90mmHg 以上

### 肥満

BMI：  
25kg/m<sup>2</sup> 以上

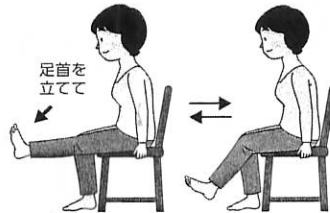
ウエスト周囲径：  
【男性】85cm 以上  
【女性】90cm 以上

## ● ひざの機能を維持しましょう ●

### 筋力訓練

太ももの前の筋肉を鍛える

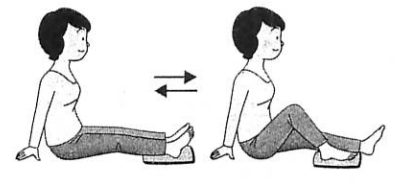
- ① 椅子に腰かける
- ② 片方の足を水平に伸ばす
- ③ 5～10秒そのままのままでいる
- ④ 元に戻す



### 可動域訓練

ひざの曲げ伸ばしをよくする

- ① ひざを伸ばして座り、かかとの下にタオルをおく
- ② かかとをゆっくりすべらせる
- ③ できる限りひざを曲げる
- ④ ゆっくりすべらせて、ひざをできる限り伸ばす



待合室で、  
軽く運動して  
過ごしませんか？

- 効果
- ◎ 血流をうながす。
  - ◎ 骨密度アップ。

- つま先上げ降ろし
- かかと上げ降ろし



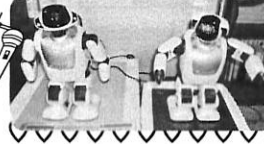
☆ご希望の方は、  
受付に申し出て下さい。

- 認知症のスクリーニング検査できます。
- 栄養指導の日が毎月2回あります。

10年勤続スタッフです！



2台の  
パルロで  
ハモって  
みました



吉田内科クリニック あゆみ会  
紅葉狩り・秋の日帰り温泉旅行

日時：10月1日(日)  
9:00 出発  
場所：バーデン明日(下新川郡入善町)

ご参加  
お待ちしております。



## おたっしゅやけ

## 夏の疲れをとる“クエン酸”

管理栄養士 大畑 洋子

9月に入り少し涼しくなってくると、夏の疲れがでてくる方も多いのではないのでしょうか？

疲労回復に効果があるのは、レモンや梅干し、お酢に含まれるすっぱい成分の「クエン酸」です。

クエン酸は体の中で、疲労によるダメージを回復するエネルギー産生を、活性化する働きを持っているのです。薬食同源という言葉がありますが、まさに「食」は「人」を「良」くしてくれます。

<クエン酸を多く含む食品>

- レモン
- グレープフルーツ
- いちご
- パイナップル
- キウイフルーツ
- 梅干し
- 酢
- アセロラ
- ローズヒップティー
- ハイビスカスティー

柑橘系の果物や、酢の物、レモン汁をふりかけたサラダなどにして、疲れた体のケアをしてあげましょう。

### レシピ

### ● トマトとアボガドのサラダ (2人分)

#### 材料

- トマト…………… 大1個(できれば完熟)
- アボガド…………… 1/2個
- レモン汁…………… 1/4個分
- オリーブ油…………… 約大さじ1
- 塩こしょう…………… 好みで少々

#### 作り方

- ① トマト、アボガドは1.5cmくらい角切りにする
- ② 器に①を盛り、レモン汁、オリーブ油をかける  
(好みで塩こしょうを少々ふる)





“あゆみ会” 会員様のご紹介

山崎 順子様



3年前までは、着物姿で「おわらを踊ってたものだけだなぁ」と。またぜひ、あゆみ会の行事で、着物姿のカムバック待ってますよ!



「四国4県左回り旅」

作田 岩雄



友人4人とマイカーで四国4県左回りの旅をしました。香川県の直島にある地中美術館では、モネの絵画などを鑑賞しました。愛媛県では、道後温泉本館の坊ちゃん湯も訪れましたが、松山城行きは雨のため中止せざるを得ませんでした。高知県の佐川町では日本一の植物学者・故牧野富太郎先生の生家記念館を見学しました。桂浜と坂本龍馬の像、近くにある第31番札所・竹林寺では、お祈りをしてきました。

徳島市は、何ととっても阿波踊りです。「阿波おどり会館」では、夜の小一時間、男踊りや女踊り、小学生もまじっての踊りの実演とレッスンがあったので、希望者と一緒に踊りました。富山でも富山駅周辺に、「おわらおどり会館」を開設し、毎日、午後の部と夜の部を開けば、全国から来館者があって、北陸新幹線の利用促進にもなるでしょう。

サービスあゆみ・梨の花だよ

6月21日(水) 法話会



正興寺の原住職

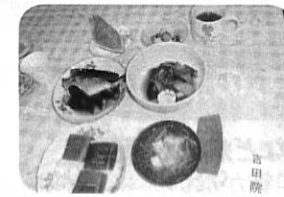


6月26日(月) 各願寺ドライブ!



6月28日(水)

今日は職員誕生会でした。



舞友会さん

6月19日(月) あじさいゼリー作り



7月6日(木) 太閤山ランド

「14才の挑戦」で呉羽中学校の3人

あじさい祭り

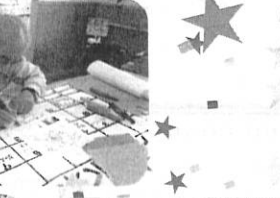


7月26日(水) 7月の誕生会



富山市高齢者ボランティア協会さん

6月20日(火) ポスター・かざり作り



7月1日(土)・2日(日) 五箇山荘



7月15日(土) 勝興寺散歩



「歴史散歩」

第3回 「重要文化財・勝興寺」



1471年、砺波に本願寺を支える寺として開設。

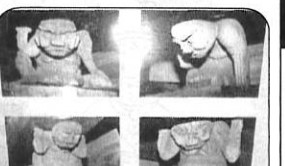
1584年、現在の伏木に移る。江戸時代は前田家と関係が深く、越中における浄土真宗の中核となる。

現在、約3万平方メートルの広大な境内には、本堂をはじめ十二棟の建造物が重要文化財として指定されている。

YYクラブ会長

勝興寺に伝わる七不思議

- ◆実ならずの銀杏(本堂前)
- ◆天から降った石(本堂前)
- ◆水の涸れない池(本堂南側)
- ◆屋根を支える猿(本堂屋根下の四隅)
- ◆魔除けの柱(本堂内南側の奥)
- ◆雲龍の硯(本堂内)
- ◆三葉の松(本堂北側)

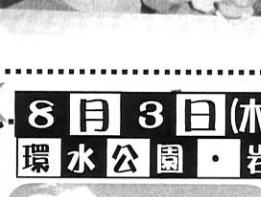


勝興寺の四隅を守る天の邪鬼

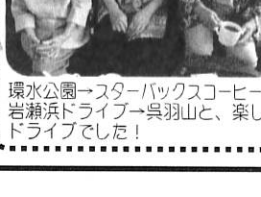
8月7日(月)七夕祭



7月19日(水) とうめん祭



8月3日(木) 環水公園・岩瀬浜ドライブ



環水公園一スターバックスコーピー 岩瀬浜ドライブ-呉羽山と、楽しいドライブでした!

大正と昭和の二代の天皇様の「おぼもうたの碑」 呉羽山