

「地域のかかりつけ医 まるき内科クリニック」

“薬師かわら版”

〒989-5625 宮城県栗原市志波姫堀口十文字 1-1 発行者 院長 鈴木 慎二



待合室



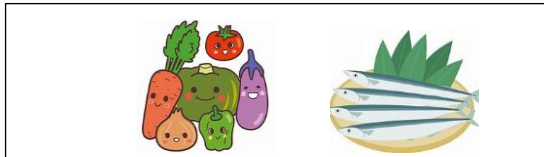
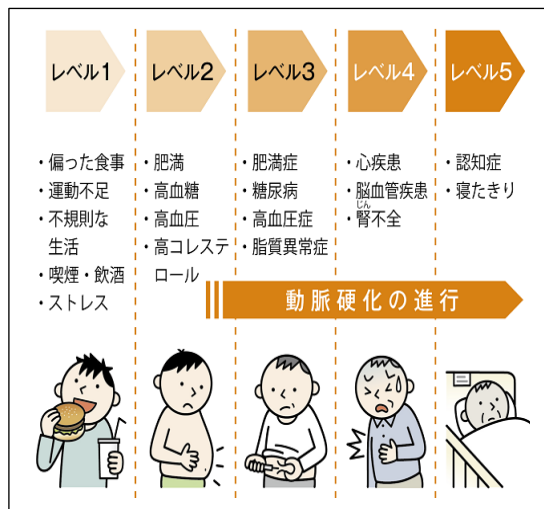
待合室コーナーは、糖尿病の予防や改善に向けた情報をお伝えします。

『いまから始める認知症を防ぐケア。忘れ物＝認知症ではない』

物忘れが増えてくると、認知症ではないかと不安になる人が多いようですが、物忘れは正常な脳の老化でも現れます。年を重ねると筋肉量が落ちるように、脳の機能も落ちてきます。加齢とともに物忘れが増えるのは、ある程度しかたのないことです。ところが、認知症の物忘れには、正常範囲内の物忘れと異なる大きな特徴があります。それは、何かをしたこと自体が、記憶から抜けてしまうことです。

例えば、「朝食に何を食べたか？」を聞いた時、食べたものは忘れても、食べたこと自体は覚えている。これは、正常範囲内です。認知症になると、食べたこと自体も忘れてしまうのです。

★ 認知機能の低下の原因



★ 認知能力の低下を予防するには

これまで通りの生活を続けましょう

- できることは何でも自分でやり、家庭や社会の中で役割をもちましょう。
- 趣味の活動や好きなことを続けられるよう、必要に応じて家族や仲間をサポートしてもらいましょう。
- デイサービスなどの利用で、生活リズムを整えたり、社会機能を維持したりする効果が期待できます。

★ お口のケアは認知症予防に有効

歯周病が進行すると脳の動脈硬化が進み認知症のリスクが高まると言われています。その理由は、炎症性物質のサイトカインが、脳の血流量を低下させてしまうからです。

また、噛むという行為は脳の活性化につながります。20本以上自分の歯を保てるよう、毎日しっかりデンタルケアを行いましょう。



昨年度より多い！！花粉症のある人には
つらい季節になってきましたね。自分に合った
花粉症対策を行いましょう。

眼鏡・マスクの着用・花粉の付きにくい素材の洋服選び、室内に花粉を持ち込まないようにしましょう。また、点眼薬 点鼻薬・内服薬は主治医と相談してもよいでしょう。早めの対策をおすすめします。

掲示板

4月 診療予定

4月27日 休日当番医

上記となっておりますので、
よろしくお願いいたします。

