

認知症を知ろう

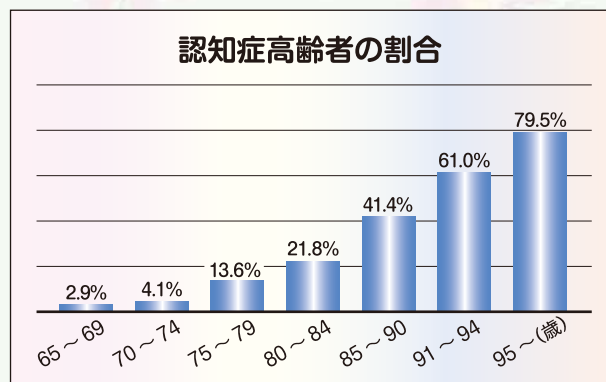
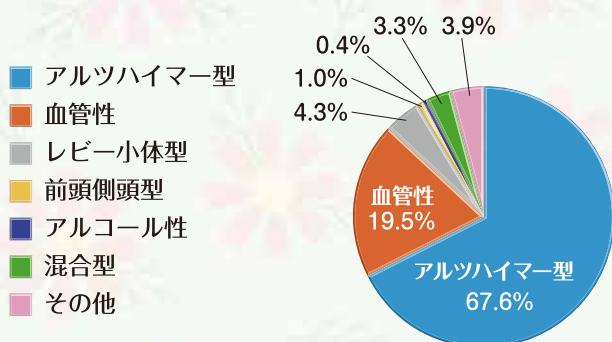
厚生労働省によると、65 歳以上の高齢者数は、2025 年には 3,657 万人となり、2042 年にはピークを迎える (3,878 万人) と予測されています。それに伴い、認知症を患う人の数が 2025 年には 700 万人を超えるとの推計値も発表され、65 歳以上の方のうち、実に 5 人に 1 人が認知症に罹患する計算となります。

超高齢化社会を迎えた今、私たち一人一人が認知症についての正しい知識を持ち、住みよい社会を営んでいくことが大切です。

そもそも、認知症とは・・・

認知症とは『脳や身体の疾患を原因として記憶・判断力などの障害が起こり、普通の社会生活が営めなくなった状態』と定義されています。つまり、「病気」であって、加齢にともなって起こる「もの忘れ」とは異なります。

一言に認知症といってもその原因とされている病気には様々なものがあります。また、加齢に伴い認知症の有病率は増加します。



資料 厚生労働科学研究「都市部における認知症の有病率と認知症の生活機能障害への対応」による

認知症の主な症状例としては、「新しいできごとを記憶できない」「意欲がなくなる」「時間や場所がわからなくなる」「計画や手順が苦手になる」「考えるスピードが遅くなる」などがあげられますが、本人にとって「できない」という自覚がないということもこの病気の特徴です。

認知症には早期診断・治療により治るものもあります。また、早期発見により治療効果が大きく左右される場合もありますので、おかしいと思ったら早めの受診を促すよう心がけましょう。

認知症予防におすすめ ツボ紹介

認知症予防には規則正しい生活を心がけることが一番大切ですが、日々の予防に役立つツボをご紹介します。

毎日の簡単ツボ刺激で認知症予防、健やかな日々を過ごしましょう！

・脳の活性化

百会 (ひゃくえ) 「両耳の先端を結ぶ頭のてっぺん」

四神聡 (ししんそう) 「百会より親指幅 1 本の前後左右」

・疲労回復

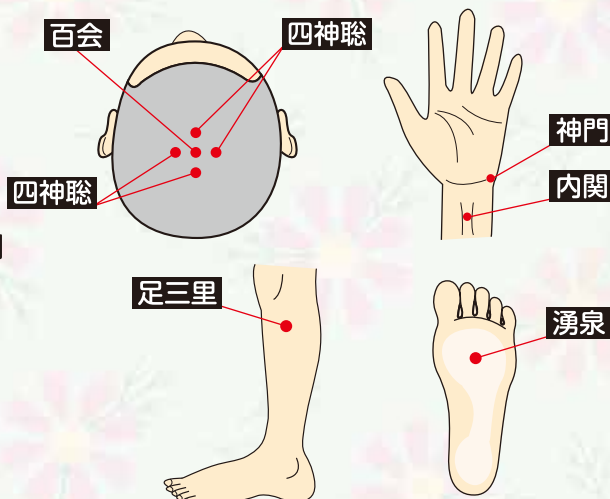
足三里 (あしさんり) 「ひざのお皿の下外側から指 4 本分下」

湧泉 (ゆうせん) 「土踏まずよりやや前で指を曲げた時にできるくぼみ」

・精神安定

神門 (しんもん) 「手首のシワの小指側のくぼみ」

内関 (ないかん) 「手首のシワから指 3 本分上の真ん中」



よしこ先生の 健康レシピ

神戸女子大学准教授

坂元美子先生



皆さまこんにちは。ようやく過ごしやすい気候になってきて、身体を動かすのにもよい時期ですね。生活習慣病の予防や改善のためにも、質のよい休養と運動がすすめられています。特に、生活習慣病と密接に関係し、メタボリックシンドロームの診断基準にもなっている「腹囲」のもとになる内臓脂肪ですが、皮下脂肪よりも運動で落ちやすいことがわかっています。脂肪をより多くエネルギーとして消費するためには、マラソンやジョギング、自転車こぎなどの、持続して運動し続ける有酸素運動が効果的ですが、同時に体脂肪をエネルギーに変えるためにビタミンB群が必要になります。特にビタミンB2やナイアシンは体内でのエネルギー代謝全般に働きますので、これらのビタミンが不足した状態で頑張っても、効果的に体脂肪は減ってくれません。ビタミンB2、ナイアシンといったビタミンは、レバーや卵、まぐろなどの魚、豆類に多く含まれています。

これらの食材を心がけて食べるようにして、これまでよりも身体を動かす時間を少しでも多く持つことがメタボ改善へとつながります。毎日1時間ジョギングやウォーキングを必ずしなければならないと思ったら、つい気持ちがおっくうになって毎日の生活に定着させることができません。毎日続けることが大切ですから、まずは、いままでエレベーターやエスカレーターを使っていたところを、階段を使うようにすると、時間に余裕をもって活動するようにして、移動は可能な限り歩く時間を多くするという工夫がよいようです。朝晩、過ごしやすくなりましたから、少し早起きしたり、帰りの時間に余裕を持って1駅分歩いたり自転車通勤・通学するのもよいかもしれません。「継続は力なり」そして「継続はメタボ予防なり」です。

今回は、ビタミンと鉄が豊富なまぐろをつみれにしたレシピです。最後の締めには卵を入れた豆腐すいにとさらにビタミンB2が増え、ご飯の量が少なくても満足できますね。

おすすめレシピ

まぐろのつみれ鍋

材料 (2人分)

まぐろ生 (切り落とし) 150g
A (塩少々、しょうが (すりおろして) 小さじ1)
だし (水2カップ、酒50ml、だし用昆布適量、
しょうゆ小さじ1、塩小さじ1/2)
白ねぎ 200g、三つ葉 50g、生しいたけ 2個

作り方

- 1、まぐろは包丁でたたいてすりみにしAと混ぜ合わせる
- 2、しいたけは飾り切り、ねぎは斜め切り、三つ葉は2～3等分に切る
- 3、鍋にだしの材料を入れ、沸騰直前に昆布を取り出し、ねぎ、しいたけを加える
- 4、まぐろのすりみをスプーンで1口大にまとめて鍋に落とし入れる
- 5、三つ葉をくわえる



ニューストピック

2015わかやま国体

鍼灸マッサージによるスポーツケアが大盛況!

去る9月8日(火)～13日(日) 公式練習も含む6日間におよび、なみはやドームにてわかやま国体のシンクロナイズドスイミングと飛び込みの競技が開催、会場には大阪府鍼灸マッサージ師会によるコンディショニングブースが設置され、スポーツケアを行いました。

選手へのケアやメンテナンスはもちろんのことコーチや医師、大会関係者や大会見学者といった方々にも鍼灸マッサージ施術を行い、のべ300名を超える盛況ぶりとなりました。

当会では、今後も様々なスポーツイベントで鍼灸マッサージによるスポーツケアに参加する予定です。



information インフォメーション

10月28日締切

視覚障がい者向けパソコン講習会 受講者募集

- 日 時 : 11月4日～12月2日の毎週水曜日(全5回) 午後2時～4時
- 内 容 : インターネットを使っているいろんなことを体験、Windows10 などについて
- 対 象 : 大阪府内に居住する視覚障がい者
- 定 員 : 5名(先着順)
- 受講料 : 無 料
- 会 場 : 大阪府鍼灸マッサージ会館 2F 会議室 大阪市阿倍野区昭和町2-10-5
- 問合せ : (公社)大阪府鍼灸マッサージ師会事務局 TEL. 06-6624-3331



鍼灸マッサージに関する相談事業

はり・きゅう・マッサージに関することについて、府民の皆様からのご相談をお受けしております。

●なんでも相談会

【受付時間】 毎月第2土曜日 午後8時～
(事前予約が必要です)

【場 所】 大阪府鍼灸マッサージ会館 3F
大阪市阿倍野区昭和町2-10-5

【連絡先】 TEL 06-6624-3331

●もしもし電話相談

【受付時間】 毎週木曜日(祝日を除く)
午前9時～午後4時まで

【連絡先】 TEL 06-6624-3331

●いつでもメール相談

【24時間受付】 info@osmk.osaka.jp

※ 件名の最初に【いつでもメール相談】を付けてお送りください。

例) 【いつでもメール相談】保険の適用について

点字図書コーナー開館しています!

大阪府鍼灸マッサージ会館2階に、一般書・専門書などの点字図書コーナーを設けています。
お気軽にお越しください。

【開館時間】 月～金曜日 午前10時～午後5時

【場 所】 大阪市阿倍野区昭和町2-10-5

地下鉄御堂筋線昭和町駅③番出口より南へ100m、
昭和町2丁目交差点 東入る250m(徒歩5分)

【連絡先】 TEL 06-6624-3331



免許所持者かどうか確認しましょう!

安心して施術を受けるために…

- あん摩マッサージ指圧師 ●はり師 ●きゅう師
- 柔道整復(接骨)師は、国家試験に合格し、厚生労働大臣免許を受けた方だけが業として行うことができます。

【問合せ先】大阪府医事看護課

TEL 06-6944-9171

季刊誌

ええ
あんばいや
OSAKA

- ◆発行/ vol.23(秋号)平成27年10月1日発行
- ◆発行元・企画・編集/公益社団法人 大阪府鍼灸マッサージ師会
- ◆発行責任者/会長 伊藤久夫
- ◆所在地/〒545-0011 大阪市阿倍野区昭和町2-10-5
- ◆連絡先/ TEL.06-6624-3331 FAX.06-6624-5141
- ◆ホームページ/ <http://www.osmk.osaka.jp>
- ◆メールアドレス/ info@osmk.osaka.jp