



今月はリハビリテーション科が担当いたします！

# 認知症の気づき チェックリスト

さっそく簡単なチェックをしていきましょう！

	全くない	時々ある	頻繁に	いつも
1 財布や鍵など、物を置いた場所がわからなくなる	1	2	3	4
2 5分前に聞いた話を思い出せないことがある	1	2	3	4
3 「いつも同じ事を聞く」等物忘れがあるとされる	1	2	3	4
4 今日が何月何日かわからないことがある	1	2	3	4
5 言おうとしている言葉がすぐに出てこない	1	2	3	4
6 貯金の出し入れや公共料金の支払いができない	1	2	3	4
7 1人で買い物に行けない	1	2	3	4
8 バスや自家用車などを使って1人で外出できない	1	2	3	4
9 自分で掃除機やほうきを使って掃除ができない	1	2	3	4
10 電話番号を調べて、電話をかけることができない	1	2	3	4
	合計			点

現在の医学で認知症の完治は難しいとされています。そのため、早めの予防が重要です。今日からできる予防方法は…

裏面へ⇒

道南ロイヤル病院  
公開医療講座

かわら版

vol. 49/ 6月号  
発行/地域医療連携室  
後援/せたな町



病院公式SNSも  
ご登録ください😊

## 今月のひとさら

初夏にぴったり！

【たたききゅうりの梅かつお和え】

管理栄養士:大槻 瑠夏



今回はたたききゅうりの梅かつお和えをご紹介します！

梅干しには、クエン酸が含まれています。

クエン酸には、疲労回復効果があり、夏が近づいてきて疲れが蓄積しやすくなってくる今の季節にぴったりです。

### 材料 (2人前)

きゅうり	1本
梅干し	1個
ごま油	小さじ1/2
白いりごま	小さじ1/2
かつお節	2g



①きゅうりをジップロックに入れて、麺棒でたたく。

②梅干しは種を取り除き、①にちぎり入れる。ごま油、白いりごま、かつお節を加えて混ぜ合わせ、全体に味がなじんだら器に盛り付けて完成。

## 【皮膚科外来診療案内】

### 皮膚科外来診療のお知らせ

R6年6月とR6年7月の皮膚科外来診療は下記の通りとなります。

<令和6年6月>

日にち	午前診療	午後診療
1日(土)	8:30~11:30	
14日(金)		14:00~16:00 *病棟回診後
15日(土)	8:30~11:30	
28日(金)		14:00~16:00 *病棟回診後
29日(土)	8:30~11:30	

<令和6年7月>

日にち	午前診療	午後診療
5日(金)		14:00~16:00 *病棟回診後
6日(土)	8:30~11:30	
19日(金)		14:00~16:00 *病棟回診後
20日(土)	8:30~11:30	

※令和6年5月より金曜日の受付終了時間が16:00となります。

\* 全曜午後の診療は病棟回診後の14:30開始となります。

\* 病棟回診の状況によっては時間が前後することもございます。

地域医療連携室 令和6年5月27日



## 結果は？

20点以上の場合は認知機能や生活機能に支障が出ている可能性があります！

認知症の予防には… **有酸素運動が効果的！**

普段あまり運動をしない中高年が、20～40分の有酸素運動を週4日、半年間続けると一部の認知機能の改善がみられることが、介入研究で発表されております。

【有酸素運動による効果】 ①アルツハイマー型認知症発症予防、糖尿病、高血圧予防  
②発症を遅らせる血流UP  
③食生活、禁煙などと併せて生活習慣を整える

【有酸素運動のご紹介】 ※今回は座ってできる運動を紹介します

### ①足蹴り



イスに座って足を曲げ伸ばしします。イスに座ってまっすぐ前や、ななめ方向に足を出し、空気を蹴るイメージで行います。

左右20回×2セット

### ②もも上げ



イスに深く腰掛け、手で座面の側面を持って支えます。息を吐きながら足を上げ、膝を胸に近づけ、息を吸いながら足を下ろします。

左右20回×2セット

### ③平泳ぎの様に手回し



椅子に深く腰掛け、平泳ぎの要領で手を動かします。手で空気を外に書き出すように大きく動かします。

5分間×2セット



## 豆知識

ケアマネジャーとは、介護保険サービスを利用する際に必要な介護のケアプラン(介護プラン)の作成や、利用者とサービス事業者の間の調整などを行う専門職です。一般的には『ケアマネ』と呼ばれています。

高齢者やその家族との介護相談を受け、適切な介護サービスを提案します。

計画書の作成：利用者の要望を考慮し、具体的な介護プランを立てます。

計画書の見直し：介護サービスの提供状況を定期的に確認し、必要に応じて調整します。

要介護認定の書類作成代行：要介護認定の手続きをサポートし、必要な書類を作成します。在宅で介護にお困りの時、介護保険の必要が出てきた時、気軽に相談できる強い味方です。



6月のかわら版の発行が当院の都合により第2木曜日から第4木曜日に遅れました事をお詫びします。