今月のテーマ 物忘れ・認知症

# 健康の輪

薬局ジョイン

蒲郡市八百富町3丁目 I 0 4番地 ☎ 0533-67-3117





# 物忘れ?認知症?と思ったらご相談を

さっき置いたばかりのカギや財布の場所がわからない、いつもテレビのリモコンを探しています、昨日の晩御飯の内容が思い出せない... なんてことありませんか? それ、もしかしたら改善できるかもしれませんよ?

歳をとってくると少しずつ「あれ、何だったかな~?」なんてことが増えてきますが、その主な要因としては「加齢による物忘れ」と「病気による認知症」が考えられます。 似ているように思われる2つですが、いろいろと違う点があります。

加齢による物高れ		病気による認知症
一般的な知識(人の名前など)	内容	自分が経験したこと(思い出・記憶)
<u>体験の一部</u> 食事を食べたことは覚えているが、 何を食べたかを忘れている リモコンをどこにしまったか忘れる 旅行先を思い出せない	範囲	体験した全て 食事をしたこと自体を忘れる 眼鏡しまったこと自体を忘れる 旅行に行ったことを忘れる
進行・悪化しない	進行	進行・悪化していく
重大な支障はない	日常生活	支障がある 何度も同じことを聞く 家電の使い方がわからなくなる 慣れた道でも迷子になる
<u>自覚している</u> 「うっかり」が多くなったことを 認めている 時間はかかるが思い出せる	自覚	自覚していない 自分が忘れていることに 気が付いていない ヒントがあっても思い出せない
判断力や理解力に問題はない 今日が何日・何曜日か分かる	学習能力	新しいことが覚えられない 今日が何日・何曜日か分からない
正常に保たれている	感情意欲	怒りっぽくなる・ やる気を無くす

## 物忘れと認知症を区別して対応しよう!

加齢による物忘れは認知症と違い、病気ではなく肉体的な衰えにあたるため、日常生活での過ごし方や漢方・サプリメントなどを服用により改善することもあります。

日頃から数字の計算(買い物時のお金の計算)や新聞を読むなど、脳を使うことで脳が活性化し、物忘れの予防になります。また手先を良く動かず編み物なども脳の活性化に繋がります。

また肉体を鍛えることは脳への刺激になるため、

ちょっとしたスポーツやウォーキングなどもオススメです。

平めの刈束をすることで 症状の改善も見込めます

長く続けていくためにも、自身で「楽しみながら続けられる」ことを見つけるとよいでしょう。

## 物忘れ・認知症予防は生活習慣から!

物忘れや認知症は、突然発症するものではありません。なんとなく忘れっぽくなったり、長い年月をかけて少しずつ認知機能が低下していったりします。

そのため物忘れや軽度の認知症は早期発見や生活習慣の改善からも予防・改善ができます。

物忘れについては、適切な対処をすることで症状の改善することができるので、もしかしたらと思ったら生活習慣の見直しをしましょう!

認知症は物忘れと違い、一度発症すると改善は困難とされています。しかし早期発見・予防をすることで、症状の悪化を遅らせることができるので、早めの対応が大切となります。

### ◎適切な睡眠をとる

認知症は、脳にたまったアミロイド ß というタンパク質が原因の一種と考えられています。アミロイド ß は主に睡眠中に脳の外に排出されるため、認知症の予防に効果があると言われています。

### ◎血糖値を適切にコントロールする

糖尿病は血糖値の高い状態が続く病気ですが、アルツハイマー型認知症にも 深く関わっていることが分かっているので、血糖値のコントロールが大切です。

### ◎体を動かす

物忘れや認知症には、体を動かすことも大切な予防習慣です。 散歩や水泳のほかにも子守や家事など日常生活でも予防の効果 があります。

### ◎脳を使う活動をする

ボードゲーム(囲碁や将棋など)をしたり、楽器演奏、読書などの 頭を使う活動は、物忘れや認知症の予防に効果があります。 またお金の計算(レジの支払い)などの数字の計算なども効果的です。







### パナパール錠

パナパール錠は、虚弱体質・肉体疲労

•病中病後•胃腸虚弱•食欲不振• 病中病後

血色不良・冷え性などの症状を改善し、 発育期の体調を整え、滋養強壮のために

考え出された生薬製剤です。

滋養強壮

肉体疲労

パナパール錠

♪欲不垢

**血色不良** 



パナパール錠には、生薬による血流改善が見込まれ、脳内の血流を改善することで物忘れや軽度の 認知症状の緩和が期待できます。

マウスによる実験では、パナパール錠を投与した認知症状態のマウスと普通の餌のみの認知症状態のマウスでは、記憶能力に明らかな違いが出たという報告があります。

また入院中の認知症患者にパナパール錠を服用していただくと、軽度の認知症患者に 改善の傾向が見られました。残念ながら中等~重度の認知症患者には効果が確認でき ませんでしたが、これにより物忘れや軽度の認知症にはパナパール錠の改善効果が 期待できると言えます。

# あくあ通信 2022年 4月号

皆さん、こんにちは。薬局ジョイン店長のタクマです(^^)/ 気温もだいぶ暖かくなってきましたね。このあくあ通信を皆さんが 読んでいる頃には桜が見頃かもしれません。季節の花を見ていると 一年があっという間に感じます。

私も3月に誕生日を迎え35歳になりました。薬局ジョインで働きだした頃はまだ20代 半ばだったので、あっという間に約 10 年も経ってしまいました(^^;;)

歳を取るほどに1年が短く感じるような気がします。それこそ今の倍、70歳になったら1年なんてもっと短く感じてしまいそうです(笑)

さて、今年の私の誕生日ですが、仕事の予定が入っていたため、誕生日の少し前に一色町のウナギを食べに行ってきました!以前にも一色町のウナギは食べたことがあるのですが、今回は別のお店… 「うなぎ処いっしき」にお邪魔しました。

こちらは一色さかな広場のすぐ傍にあり、さかな広場に来た観光客にも人気のお店です。もちろん、うなぎ屋としての人気も高いため、ウナギを食べるために来店したお客さんが待ち時間にさかな広場を見て回るということもあるようです。(食後にさなか広場に行ったらお寿司屋さんに長蛇の列ができていました)

私たちが伺ったときは、時間が少し早かったということもあり、すぐに席に座ることが出来ました。店内に入るとウナギのたれが焼ける良い匂いが広がり、席に着く前から食欲をそそられます。今回は誕生日ということで奮発して「うな重」と「うな吸い」を注文。5~10 分程でうな重が運ばれ、蓋を開けるとうなぎの良い香りがし

ます。不思議なもので人は本当に美味しいものを食べているときは黙々と食べてしまいますよね(カニを食べる時とか)。しばらく二人で黙々とうな重を堪能しつつ、うな吸いをすすり、あっという間に食べ終えてしまいました。その後、帰り道に梅園を散策したり、ジェラートを食べたりと寄り道しながらドライブを楽しみました。

コロナ禍ではなかなかお出かけするのも大変ですが、感染対策をしっかりと して、たまには近場を散策するのも良いかもしれませんね。

皆さんも手 洗いうがい、マス1をしっかりして楽しく過ごしましょう(^^♪



# 旬のおすすめ食材

### グリーンピース

グリーンピースには体を作るために必要なタンパク質が豊富に含まれています。また、便秘解消が期待できる食物繊維も多く含まれ

ているため、ダイエット中の方にもおすすめです。そのほか、ビタミン B1 や亜鉛など、栄養が 1 粒にギュッと詰まっているので積極的に摂りたい食材です。



### 【材料】(6個分)

グリーンピース 1/2 カップ

(生の場合はゆでたもの、冷凍はそのままでOK)

卵1個牛乳50ccコーンスープの素1袋餃子の皮6枚玉ねぎ1/4個ベーコン2枚チーズ適量塩コショウ適量

ブラックペッパー お好みで

### 【作り方】

- ① 牛乳を温め、コーンスープの素を溶かし粗熱を取っておく。
- ② グリーンピース、玉ねぎ、ベーコンを炒め、塩コショウで味をととえる。
- ③ ①と卵を混ぜ合わせる。
- ④ アルミカップに餃子の皮を敷き、②の具、③の卵液を流しいれる。
- ⑤ ④にチーズをのせ(お好みでブラックペッパーを適量)、トースターで7~10分焼く。

小さめのアルミカップで作ると、お弁当のおかずにもぴったりですよ♪





# しのふごさんのひとりごと

You Tube 1: fol>="! No 113

ようやく春らくなり早咲きの桜がちらはらっぽみもほころひ ふんわりとに気持ちにさせてくれます私は最近テルでを見る ことが少なくなりまして、なぜかと言うと主人が YouTubu(エラブ)

を元ゼで見ているので、一緒に見ているからです、近頃 はスマートホンやインターネットの普及で利用者も多いようです。 息子はテレゼはいらないスマホヒかといTubeでいいよ」 といってます。コロナの影響もあって家で過す時間



も多く個YouTubeで検索すると自分が安切たいと思ったことが、様々な 動画で、手軽にすぐに見られるのはとても便利です、一般の方々な、 タレナなみに上手に話にいるのを見ているとすごいなアーと感心 するぼかりです、世の中が大きく変化にいるんですね一点は主人の隣で MouTubeを見ている和なのですが……自分ひとりても操作に自由に 見れるようになりたい!といな気持ちになり何回も教えてもらって いるのですか、覚えられない。 〇グーグルで、検索にて「ショア初心者

のためのユーチューフの見方」の動画を見ているのです がカタカナ言葉がやたらとめく出てきて何を説明して いるのかわからない?! すごく丁寧に教えてくれるのですが 時間がかかりすまで初めの説明を忘れたりもう疲れたり…

やっぱり年のせいなのでしょうか?! 今からいて、調べると楽りいことを 覚えられない覚えようとしないのは認知症の始まりと書かれています。 そうなのみ~?! 私 ジョインの漢方とか栄養素ごなんとかなるかなみ

# がかけ薬剤師学の知っ得情

軟膏とクリームとう違うの?」です。

白色ワセリンなど油性のものが基剤にな っています。

刺激が少なく、カサカサ乾燥した患部に も、ジュクジュク湿潤した患部にも広く 使うことができます。

保湿力が高く、皮膚を保護する効果があ ります。

クリームに比べるとベタ つきが強く、使いにくく 感じることがあります。

マヨネーズのように油と水が混ざってできた 基剤です。

さらっとなめらかで、のびがよく、ベタつき にくいです。

水で簡単に洗い流せる一方、汗などでも流れ やすいです。

軟膏に比べ刺激が強いため、傷のある部位や ジュクジュクした部位には適していません。

※有効成分が軟膏やクリームなどの基 剤に混ぜ合わせてつくられています。

