

# 認知症Q&A

No. 67 回答はグループホーム 虹の家みちづか看護師 大澤千恵子さん

**Q** 「固有名詞が思い出せない」物忘れ？失語症？

**A** 言いたい人の名前、土地の名前が出てこない、思い出せない事が度々あると「物忘れが増えた。認知症の始まりか？」などと不安になったり、心配したりしませんか？これは、物忘れと捉えられることが多いのですが、記憶障害の中の語想起障害と言われる症状です。喚語困難(言いたいことが頭の中にあるのに適切な言葉が出てこないか思い出せない)という失語症とも似ています。健常者でも経験することがありますが、数分後に思い出すことが出来たり、ヒントがあつて思い出すことが出来たり、一時的であったりします。歳を重ねるにつれてその回数が増えるので、加齢による症状ともい

えるそうです。また、睡眠不足、ストレスにより一時的に低下することもあるようです。十分な睡眠、ストレスの解消、適度な運動、リラックスタイムを持つなどしましょう。

語想起障害は、アルツハイマー型認知症の初期から出現することがあります。また、語想起障害と似ている喚語困難の症状は、脳梗塞や脳出血が原因で現れる場合もあります。症状の進行が早かったり、軽い麻痺を伴っている場合はすぐに受診をしましょう。



# きんかぞか



## みんなで楽しく歩きましょう 毎回30人くらいが参加しています！

### 「月1ウォーキング・まち歩きの会」

**「まち歩きの会」日程**  
(集合時間は10時です)

第57回5月3日(日)高輪ゲートウェイ駅～天王洲アイル駅～憲法集会  
\* 5月は、憲法集会参加のため、第1水曜ではなく、5月3日(日)となります。

第58回6月3日(水)JR大森駅中央改札出て西口階段下(集合)～鹿島神社～見晴らし通り～大井町駅(解散予定)  
\* 7月、8月は猛暑が予想されるため、中止とします。



3月まち歩きの様子

毎月1回、心と体の健康のため楽しく歩いてみませんか？  
・歩くコースは大田区が品川区のどこかです…。どこを歩くかは当日までのお楽しみ。参加者が通りたい場所を現地で募集。  
・開催日時は毎月第1水曜日10時～12時  
・集合／解散場所は本紙で随時お知らせします。  
・参加費100円(行事保険料など)／健康シールカードを進呈

参加申し込みは生協本部まで 03-3762-0266 (受付は月曜～金曜9時～17時)

## 独り言 鏡政子

補聴器の電池を取り換えようとして、ふと昔のことを思い出した。警察予備隊が自衛隊に代わって間もなくの事だった。倉庫にあった電池が全部期間切れになったと報道された。「勿体

ものを作る。軍需予算はいくらあつても足りない。ベトナム戦争のころ、町工場の方はネジを作っても、なんの部品かわからないんだ。と言っていた。大企業は日々新しいものを作りつけているのだからと思う。国の予算で。戦争しない国なのになにか変だな？

## たまご通信 その102

### 「生涯現役」を ささえる自炊術(2)

星野弘子 (女子栄養大学 食生活指導士1級)

長寿社会を元気に生き抜くために、日々の食事を自分で整えたいという思いが、難しい事はやめて、今日も楽しくごはん作りです。カット野菜と缶詰

豚バラしゃぶしゃぶ用4〜5枚を広げて、重ならない様に載せる。②端あけラップで、電子レンジ600W 4〜5分加熱。③ポン酢大さじ2をかける。◎手軽に肉と野菜がとれます。

鮭カレー 作り方①カレー用水煮野菜1パックと、鮭の水煮缶1個、適量の水を鍋に入れてひと煮する。②カレールウ2カケを入れ、とろみがつくまで弱火加熱。◎骨形成を助けるビタミンDは鮭に特段に多く、骨も食べられます。

冷凍野菜と電子レンジ 冷凍野菜はカットされ、洗って切ること。面倒な下拵え不要のカット野菜は、自炊の強い味方です。種類が豊富で、用途別ミックスや、水煮してある物などがあります。忙しい時や疲れた時に活用しましょう。

人生にはハレの日もケの日もあります。ごちそうは美味しく食べて、3日位の間、摂りすぎた分は減らし、不足している物を足しながら、およその栄養が摂れていれば良いのです。忙しい日々体調のすぐれない日は、手間のかからない食品で体を早く回復するのが一番です。ストレスを溜めないようにし、毎日キッチンで作業することが認知症予防です。美味しく食べたら、歩きにかけませんか。

参考資料 70歳からは超シンプル調理で「栄養がとれる」食事に変える！ 塩野崎淳子著 すばる舎

ツナサラダ 材料 1千切り大根ミックス1パック/ツナオイル漬缶1個/コーン缶1個/マヨネーズ大さじ2/塩・コショウ 作り方 ①ボウルにカット野菜、ツナ、コーンを入れて混ぜる。②マヨネーズであえ、塩、コショウで調える。◎サラダ野菜がカサばつて食べにくい時は、袋に入れたまま、もみもみするとしっとりしてカサが減ります。

豚肉と野菜のレンジ蒸し 作り方①皿にカット野菜1パックを広げ、その上に

たまごチャーハン これは、私が忙しい時によく作っています。作り方 ①深めの皿に卵を割りほぐし、ごはん1食分、冷凍ミックスベジタブル70g、ウインナー3本をハサミで小さく切つて、全部を混ぜ合わせる。②ラップ無しで、電子レンジ600W3〜4



1日分のたんぱく質