

認知症Q&A

No. 69
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 認知症が心配ですが、どのような検査をするのでしょうか？

A 認知症の検査という、皆さんがよく目にするのは、年齢、今いる場所、100から7を引いて…という質問がある長谷川式簡易知能スケールを思い描かれると思います。

これは認知症のスクリーニング検査の1つです。簡単にできますので、区民検診ではこれを行います。しかし、これだけではどこに病気があって、認知機能が低下しているのかわかりませんので、医師と相談して必要ならば、画像検査や神経心理検査も行うておくのが良いと思います。

画像検査にも、脳の形を診るもの（CT、MRI）や脳の血流の状態を診るSPECTや脳のエネルギー代謝を診る（PET）検査

などがあります。これらの進歩によって早期診断と対応が可能になっています。

もう一つは、患者さんに質問して認知機能を評価し、併せてご家族や介護者から患者さんの日常生活についてお聞きして日常生活の自立の程度を評価するものがあり、いろいろな評価スケールがあります。点数が良いかどうかよりもどういう事が苦手になってきているのか調べるものですので、リッ

クスしてやってみましょう。

また、血液検査や甲状腺ホルモン検査等も行い総合的に判断して、認知機能低下の原因になっている病気や認知症のタイプなど診断していきます。原因がわかることで認知機能が改善することもあります。

きげんいかさずか by プルス



宿題外来(無料塾)

ゆたか診療所3階
「ゆたかの家」
毎週火曜日 16時～17時30分

「学校の勉強がわからなくなってきた」など
ありましたら、お気軽にお電話下さい

3762-0266 担当：よこやま

みんなで楽しく歩きましょう 毎回40人くらいが参加しています！



「月1ウォーキング・まち歩き会」

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か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)



5月3日 まち歩きの様子

「まち歩き会」日程
【全ての集合時間は10時です】

第59回9月16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)

* 9月前半は猛暑が予想されるため、9月は第1水曜日ではなく、第3水曜日の9/16(水)の開催となります。お間違えなく！

第60回10月7日(水) 東急多摩川線下丸子駅改札集合～武蔵新田駅(解散予定)

第61回11月4日(水) 都営地下鉄浅草線高輪台駅改札集合～目黒駅(解散予定)

たまご通信 その104

健康長寿の食と栄養 (1)

星 野 弘 子

(女子栄養大学
食生活指導士1級)

近年、老年医学の研究が進み、どう生活すれば健康寿命を保てるかが解ってきました。中年期はメタボや肥満対策が課題でしたが、高齢期に入ると、やせや栄養不足がリスクになります。粗食は老化を進める

高齢になると食が細くなり、調理もおつくつだからと、簡単に済ませていると粗食になり、さまざまな栄養不足から、筋肉や骨がやせてフレイルにつながります。

70歳を過ぎたら栄養や食事のとり方を見直しましょう。高齢期はたんぱく質や脂肪をしっかりとり、エネルギー不足による体重減少を予防します。多様な食品を食べ、特にたんぱく質を意識的にとります。

多様な食品を食べるイラストを見てください。10の食品群から、毎日7点以上を食べましょう。筋肉や骨量の減少をくい止め、認知症を防ぐにはたんぱく質を中心に、多様な食品を

毎日食べるのが良いのです。食品群の頭文字をとって「さあにぎやか(に)いたたく」と覚えてください。にぎやか(に)という言葉には、誰かと楽しくにぎやかに食べる、という意味も含まれています。自立した高齢期を過ごすための3要素に、①いつも誰かと一緒に食事する人。②いつも一人で食べる人。を比べてみたら、いつも孤食の人はフレイルの出現率が2倍高かったのです。一人暮らしであっても、友人や近隣とのつながりが豊富な人は、孤食もフレイルも少ないのです。「ゆたかの家」でお弁当を食べているグループに声をかけたら、「二人暮らしで、食事が味気ないから皆と一緒に食べている」との事。心と体の老化予防にとっても良い事です。

サラダチキン

たんぱく質たっぷりの鶏胸肉で、しっとりやわらか

なサラダチキンを作ります。1枚約300gで3食分に使えます。茹でておけばアレンジ自在。茹で汁はスープに使います。

作り方①鶏胸肉2枚の皮をはがす。②なべに水5カップ／塩小さじ1／ネギの青い部分2本分／しょうが薄切り20g／胸肉2枚を入れ強火にかける。③沸騰したらアクをすくい火を消す。ふたをして常温でさます。

④汁ごと容器保存する(冷蔵で3～4日、冷凍で2ヶ月可)。食べ方①スライスしてオリーブ油、レモン、塩・コショウで。しょうゆ、ワサビも合う。②サラダやサンドイッチの具にしても良い。

次回は老化・病気を防ぐたんぱく質の取り方を考えましょう。

参考資料②栄養と料理講座
機関紙599号

図2 食べよう! いろいろな食材
合言葉は「さあにぎやか(に)いたたく」

※10の食品群の頭文字をとったもので、ロコモチャレンジ!推進協議会が考案した合言葉



上の10食品群から1群で1点。毎日7点以上が目標です。

(東京都健康長寿医療センター公開講座イラスト)