

診療所
待合室

認知症の予防に

ついて

大山口診療所 久野 淑枝

認知症の発症要因は遺伝、加齢など確実なものがあり、残念ながら不可避な点があるのは事実です。完全な発症予防は不可能ですが、平生の心がけでおすすめてできる予防法がいくつかあります。

予防効果で、現在一番有力なものは、運動です。その他には、一合の酒、青魚、昼寝、ビタミンA、C、Eなど抗酸化物質などがあります。予防の主な3点「睡眠」「栄養」「運動」について説明します。

睡眠の意義については、かつて30分の昼寝はアルツハイマー病を予防するということが提唱されました。これによると「1時間以上の昼寝は効果がな」とされていきます。後者は夜間の睡眠の質を下げるのが理由とされたのですが、現在では否定されています。non-REM睡眠には、リフレッシュ効果があり、神経の再生と新生に関連することが動物実験で実証されています。つまり、夢も見ずにぐっすり眠れるとよいということです。

栄養では、ビタミンA、C、E、DHA（ドコサヘキサエン酸）、EPA

(イコサペント酸)、リコペンなどです。食材でいうと、青魚やブロッコリー、小松菜などで、予防効果は確かなようです。特に大山口特産のブロッコリーは日頃の食材に最適ではないでしょうか。不足する場合はサプリメントも有効です。ただし過度にサプリメントに依存して、本来の食事そのもののバランスが悪くなるようでは本末転倒です。輸入品などでは成分がはつきりしないものがあり、注意が必要です。

運動は大別すると、無酸素運動と有酸素運動があります。脳にとって重要であるのは有酸素運動です。身近な有酸素運動は、歩行、ジョギング、水泳、体操・ダンス、縄跳び、自転車こぎなどで、年齢を問わずできるものではないのです。推奨されるのは週に3〜5回、1回あたり20〜30分行うことです。

単調なため一人で継続することは難しいかもしれません。集団レクリエーションやサークル活動に参加するなどして継続していくことが理想的です。しかも、いやいや参加するようでは意味がなく、「楽しむ」余裕が大切です。有酸素運動の効能は前頭葉機能を高め、これによって、集中力を高めるといわれています。頭を使いながら運動することが大切です。

ゲートボールやグラウンドゴルフなどのように、考えながら運動するスポーツもおすすめてです。

なかやま温泉
だより
vol. 5



◆なかやま温泉
☎0858-49-3330



▲唐揚げ定食

こんにちは。なかやま温泉ゆーゆー倶楽部ナスパルです。新緑と紫陽花が色鮮やかな季節となりました。ゴールデンウィーク中に田植えを終えられた方も多いと思います。泥落としも兼ねて、中山温泉でゆっくり疲れを癒しませんか。さて今回は、なかやま温泉隣接の『お食事処なすばる』の紹介です。

『お食事処なすばる』ではお昼は定食やうどん・そばといったお食事を、夜は280円・380円均一価格で、ラーメン

や焼きそばなどの軽食やお飲物を提供しています。生ビールなどのアルコール類も提供しています。お風呂上りにも、ご利用ください。

お昼のおすすめメニューは鶏の唐揚げ定食です。その他にも大山恵の里公社のハンバーグやメンチカツを使用した定食、日替り定食（平日のみ）もあります。

また、各種会合などお集まりには、ご予算に応じてオードブルも承ります。

【お食事処なすばる】

◆定休日

月曜日・火曜日

◆営業時間

昼11時30分〜14時
夜17時30分〜21時30分



▲日替り定食