

# Monthly ストレスオフ整体院 times

2022.07

## 軽度認知障害 って何？

……Health column……

2025年には700万人に達する見込みだという認知症。いまや認知症は珍しい事ではなく、誰しもにおこりえることといえます。

認知症にはアルツハイマー型やレビー小体型など、いろいろな種類があります。その中でも最もメジャーなアルツハイマー型には、軽度認知障害(MCI)という認知症の一手手前の段階があります。

MCIとは日常生活に支障をきたすほどではないが、記憶力などが低下している状態です。日常で少し困ることあっても、生活できていないわけではないので、誰にも気づかれずそのまま認知症へ進行してしまうことが少なくないと考えられています。しかし、MCIは早期発見し適切な対応をとれば、健常状態に戻れる可能性があるのです。

以下にMCIの兆候の1例を紹介します。「おかしいな」と思ったら、お早めに脳神経外科や精神科など認知症の専門医の方のいる病院へかかることをおすすめします。

- ① 頻繁に物忘れをする(同じ話を何度もする、置き忘れ・かたし忘れなど)
- ② 以前より怒りっぽくなった
- ③ 趣味の活動をするのも、外出するのも億劫
- ④ 複雑なテレビドラマや小説、新聞などが理解できない



また、予防には週に3回以上30分以上の有酸素運動、しっかりとした睡眠、バランスの取れた食事の他、読書や計算ドリル、楽器演奏などの脳トレが有効です。脳トレは嫌々やるのは逆効果なので、自分の興味のあるもの・好きなものを選んでやってみてくださいね！

## ■モロヘイヤと卵のスープ



### つくり方

- (1) モロヘイヤは茎も含めてみじん切りにします。
- (2) なべに水を4カップ入れ、がらスープを入れます。
- (3) 煮立ったらモロヘイヤを入れ、アクを取り除きます。
- (4) ときほぐした卵を沸騰したところに流しいれ、混ぜます。
- (5) 火が通ったら、お好みですりごまを振って出来上がり。

### 材料

モロヘイヤ…1束      卵…2個  
鶏ガラスープ…大さじ2  
すりごま…適量

このスープは冷やして食べても美味しいです。モロヘイヤは食物繊維が豊富で、美肌にかかせないカロチン・ビタミンCもたっぷり。ビタミンB1・B2やミネラルも多く含んでいて、とても栄養価が高いです。



# 「身近さは癒しになる。 私たちはみな、 お互いの医者なのだ」

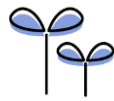
7月9日生まれ オリバー・サックス  
神経学者・コロンビア大学医科教授

オリバー・サックスはイギリスの神経学者です。担当した患者の体験や自身の体験について詳細を記した、多くの著書を残しています。「火星の人類学者」という本は全米で大ベストセラーになり、日本語にも翻訳されました。もしかしたら、読んだことがある方もいらっしゃるかもしれませんね。

ここ数年、今までとは違う生活が続ける中で、不安に襲われたり鬱々としたりしてしまうことも多かったですよ。そんな時に助けになったのは、家族や友人の支えであったり、ペットの癒しであった、というお話をよく耳にします。もちろん、逆にあなたが身近な方の支えになったこともあるでしょう。この言葉の通り「私たちはお互いの医者である」といえるのではないのでしょうか。

インターネットの発展により、誰とも会話せずとも暮らせるようになった昨今。周囲を気にかける、会話を  
する、ただ一緒に過ごす、スキンシップをとる、そういった基本的な事を大事にしたいですね。

## 日常生活に 少しだけプラス！ ながら運動



- ① 湯船に浸かっている時に、両手を湯船のふちに置きしっかり体を支える
- ② ひざをまっすぐに伸ばし、足の付け根から左右の足を交互に、上下に動かす
- ③ 左右それぞれ10回ほどを目安に繰り返す

太ももに効く運動です。

お湯は少しぬるめにしましょう  
のぼせやすい方・高血圧の方は  
行わないでください。



## とけるかな？ ナゾキに挑戦！

空欄に入るひらがなを推理して、  
1、2、3の順番に読んでください。

	や		3	さ	2
り				し	
	1				く

普段はあまり見ないけど、お祭りでは……  
(先月の答え:あじさい)

## ……おわりに……

暑さもどんどんと増してきて、夏バテ気味で食欲がない……。そんな時には「甘酒」がおすすめです。飲む点滴ともいわれる栄養満点の甘酒。最近はお麴で作ったノンアルコールの甘酒が、スーパーなどで簡単に手に入るようになりました。ただ、その独特の香りや甘さ、どろっとした感じが苦手という方も多いですね。そんな方は、トマトジュースやリンゴジュースでわったり、ヨーグルトにいれてデザート感覚で食べたりしてみてください。酸味と合わせると、格段に摂取しやすくなりますよ！

ストレスオフ整体院

住所:熊本県天草市東町13-3パントウスガヤ102号

Tel :0969-22-2025

ご予約はお電話、またはLINEからお願いします！