

人生100時代！寝たきりにならないためのドック始めます！！
詳しくは背骨ドックのパンフレットをご参照ください！！



今週の花言葉

シンビジューム

素朴

カスミソウ

感謝

トルコキキョウ

よい語らい

松田院長からあなたへ 耳より情報！

■新しいことへのチャレンジが脳の老化を防ぐ？

Youthful Brains in Older Adults: Journal of Neuroscience 2016

年齢を重ねるにつれ、多くの人では認知力が低下していきます。思考の速度が遅くなり、忘れやすくなり、新しいことを学ぶのが苦手になっていきます。まさに「脳の老化」ですね。一方で、年齢を重ねても脳が衰えない人もいます。最近の研究で脳を若く保つために大切な事が明らかになったので紹介します。

■「脳の老化」には個人差がある

米国のマサチューセッツ総合病院のブラッドフォード ディッカーソン氏らによると、年齢は60～80歳と高齢でも思考力は20～30歳代の若者のレベルを維持している「スーパーエイジャー」は歳をとっても脳の萎縮が少なく、記憶力、学習力、注意力、判断力といった脳の重要な働きが衰えていないそうです。

■新しいことへのチャレンジが脳の老化を防ぐ

人生には環境が大きく変わり、変化への順応に手間どることがあります。そんなとき、新しい難しいことにチャレンジすることが、脳の活性化につながります。

★院長よりメッセージ

残念ながら思考力は20歳代前半をピークに、少しずつ低下していきます。それを補うようにして、中年期から高齢期に経験したことが知識として蓄えられ、メンタル面でのスキルとして役立てられるようになります。今月から新年度が始まりました。新しい事にチャレンジするのは時に大変ですが、春の陽気のなか思い切って最初の一步を踏み出しませんか？脳も喜びますよ♪

❀❀ 春だからこそ“脱水”に要注意 ❀❀

今春は、連日の暖かさでソメイヨシノの開花が例年よりも早かったですね。今週はもうハナミズキが満開を迎えそうです)^o^(

そんな暖かさの訪れに、体を動かしやすくなり活動的に動かれている方も多いかと思います。春は気温変動が大きく体が気候に慣れていないため、体温調節の機能が働きにくくなっている時期です。脱水の症状はもともと進行が分かりにくく、本人や周囲も気がつきにくいのが特徴です。脱水は発汗の多い夏や、風邪などによる発熱・下痢が要因となる冬場には注意喚起も多くなるのですが、最近では春の“かくれ脱水”も注目されています。

『済生会横浜市東部病院 周術期支援センター長 谷口英喜氏』が“かくれ脱水”予防のポイントを3つ紹介しています。

① 体調の変化に気づく

だるさ、疲れ、眠気、のどの渇きなどの些細な体調変化にも気がつくこと。

② 規則正しい生活リズム

できるだけ1日3回の食事と6時間以上の睡眠をとり、疲れをためない。

③ こまめな水分補給

のどが渇く前に水分補給を。飲酒は脱水を引き起こし代わりにはならない。

脱水は回復能力の弱い高齢者に起こりやすい症状ではありますが、学生や成人でも注意は必要です。暖かくなって新たに運動を始めたり、環境が新しく変わって緊張し疲れがたまったりして脱水やケガなどしないように予防しておきましょう。

参考資料)

社会福祉法人 恩賜財団 済生会

<http://www.saiseikai.or.jp/medical/column/dehydration/>

リハビリテーション科 理学療法士 副主任 外丸千明