

メディカルフィットネス fine では、高血圧、糖尿病、脂質異常症の診断を受けた方を対象に**メディカル会員**制度があります。ご利用料金を格安でご案内しております。



## 今週の **花言葉**

ヒメミズキ

思いやり

ゼンマイ

子孫の守護

カーネーション

美しいしぐさ

## 松田院長からあなたへ 耳より情報！

### ◆新聞を読むと認知症になりにくい？

星城大学 リハビリテーション部 竹田徳則教授

**認知症**は大きな社会問題になっています。特に認知症患者さんの交通事故報道は後を絶ちません。そんな中、健康な約 7000 人の高齢者を 5 年にわたり追跡し、どのような特徴を持った人が認知症を発症しやすいのか調べた結果が報告されているので紹介します。

### ◆5 年後の認知症発症の予測因子は 13 因子

その結果、危険因子として、年齢（75 歳以上）を始め、仕事、糖尿病、物忘れの自覚、うつ傾向、情緒的サポート、スポーツ的活動、バス電車利用外出、食事の用意、請求書支払い、年金書類作成、新聞、病人のお見舞いの 13 因子が上げられています。新聞を「読んでいない人」は、「読んでいる人」に比べて 1.51 倍認知症になりやすく、仕事をしていない人は 1.76 倍、糖尿病の方は 1.52 倍、スポーツをしていない方は 1.49 倍など有意に認知症発症のリスクが高いと報告されています。

### ★院長よりメッセージ

これらの 13 因子の中には、高齢者ご本人の努力や、ご家族の協力で改善できる項目が多くあります。認知症は車の運転だけでなく、徘徊など時に悲惨な事故に繋がる事が少なくありません。自分自身で予防をすることが大切です。何でもいいので**仕事（趣味でも O.K）をする、新聞を読む、スポーツをする（体を動かす）、糖尿病予防**など出来るところから始めてみましょう！家族など身近な人の声掛けなどで、出来ることもあります。みんなで協力して認知症発症を予防しましょう♪

## 看護科からあなたへ

お正月も終わり、まつくりにもいつもの日常が戻ってきました。

外来が大変込み合っており、待ち時間が長くなってしまい申し訳ございません。スタッフ一同、フル回転で頑張っておりますのでよろしくお願いいたします。

### \_\_待ち時間短縮の為に協力下さい！\_\_

☆診察時に膝などを診てもらう場合や、注射希望の場合は、ストッキング、捲くれないズボンなどはご遠慮下さい。着用時は診察前に脱いでいただくか、事前に看護師にご相談下さい。

☆指や手、肩など上肢の診察ご希望の方は、上肢の専門医である澁澤院長の診察をお勧めしております。

まつくり向かいの「健康スポーツクリニック」での診察となりますので、受け付けの際に事前に言って頂くことでスムーズにご案内が出来ます。是非お声かけ下さい。

