







## よつば病院情報



### 『認知症予防が期待できる献立』

認知症専門病院の管理栄養士として働いていると、患者様から「認知症を予防できる食品や料理は何？」という質問を頂くことがあります。残念ながら確実に認知症を予防できるという物はありません。しかし、効果が期待できる食品はたくさんあります。今回はその一部を紹介したいと思います。

代表的なのが血液をサラサラにすると言われる青魚です。血液をサラサラにすることで、認知症と関係の深い脳梗塞のリスクを減らす事が出来ます。緑黄色野菜(中までしっかりと色のついた野菜)や玉ねぎも血液サラサラ効果が期待できます。

テレビなどで有名になったもので、オリーブオイルなどの中鎖脂肪酸を多く含む食用油があります。これは、素早く脳の栄養となることから認知症予防効果が期待できると言われています。

最近の研究で、鮭・海老・蟹に含まれる色素のアスタキサンチンやきのこ類も認知症予防効果が期待できることがわかっています。

貝には脳神経に必要な栄養素であるビタミンB12が多く含まれているほか、うまみ成分も多く含まれている為、塩分を減らす事も出来ます。

しっかりと食べて脳に栄養を送ることも認知症予防に重要です。香辛料やお酢は食欲増進効果が期待できるので、食欲がないときには活用してください。これらには腸の動きをよくする作用もあり、便秘解消効果も期待できます。

これらの食材を使った管理栄養士おすすめの「認知症予防が期待できる献立」をご紹介します。

栄養科 主任  
管理栄養士 水野 俊

鯖のアクアパッツァ(洋風煮魚)

調理法

- 野菜をそれぞれ一口大にカットする。
  - フライパンに炒め用のオリーブオイルをひき、おろしにんにくと魚介類、カットした野菜を入れてさっと炒める。
  - 酒を入れて蓋をし、弱火で柔らかくなるまで10分～15分ほど煮る。
  - 塩こしょうで味を調べ、最後に仕上げ用のオリーブオイルをかけて出来上がり。
- ※味付けがお口に合わない場合には、仕上げに少量の醤油を足してみてください。  
※飲み込みが難しくなってきた方は、スープに水溶き片栗粉でとろみをつけると食べやすくなります。

- 材料(2人分)※分量は目安です
- 生の鯖の切身...60～80g程度のもの2切れ
  - 冷凍のシーフードミックスでも可
  - 殻付きあさり...8個 ○えび...2～4尾
  - 玉葱...中玉1/2個
  - トマト...中玉1/2個
  - パプリカ(またはピーマン)...1個
  - きのこ(しめじ等)...1/2株
  - おろしにんにく...1かけら分
  - 酒(日本酒または白ワイン)...大さじ4杯
  - オリーブオイル(炒め用)...小さじ1杯
  - オリーブオイル(仕上げ用)...大さじ1杯
  - 塩こしょう...適量



## 入院患者さまへのリハビリテーションについて

当院の正式な病棟名は認知症疾患治療病棟と言い、入院されている全ての患者さまに対して「生活機能回復訓練」を実施しております。この訓練は、医師の指示に基づき、看護師・ケアスタッフ・作業療法士・精神保健福祉士等により精神症状の軽快、安心した生活が出来るよう医療、ケアを提供します。具体的には、原因疾患により自分がどこにいるか分からなくなり、それによる不安感が強い患者さまに対して、視線を合わせて笑顔で声掛けをしたり相手の感情を共感しながらお話を聴いたり、今いる場所が分かりやすいように目に入る所に場所の名前を書いた張り紙をしたり、といったこととなります。訓練という言葉を聞くと、一所懸命に身体を動かすイメージがあるかもしれませんが、それだけではなく、ご自身が元々持っている能力(考える能力、行動する能力など)が発揮できる状態(強い不安状態から安心できる状態になること)や環境を整えることが、認知症をもつ方への訓練の一つとなります。

この他にも、当院では「認知症リハビリテーション」、「精神科作業療法」というリハビリも行っております。

「認知症リハビリテーション」は、認知症の行動・心理症状の改善及び認知機能や社会生活機能の回復を目的として、作業療法、学習訓練療法、運動療法等を組み合わせ個別で行うものになります。脳は体と同じように使わないと能力が低下しやすくなります。日々の生活機能回復訓練だけでは認知機能(記憶する、今が何時頃かわかる、集中するなど)や身体機能を使う機会が少ない方、集中的に関わりが必要な方などが認知症リハビリテーションの対象となります。

「精神科作業療法」は、社会生活機能の回復を目的に、集団活動を実施しております。社会生活機能とは、人と人が営む社会の中でその一員として生活する働きを言います。当院にご入院となる方は、入所施設で他入所者の方とトラブルになってしまった方が多い傾向にあります。そこで、治療のために他者との丁度良い関係を知る・築くための活動の場が必要になります。また、他者との活動や関わりは、脳の多くの部分を活用する機会にもなりますので、当院では多くの方を対象に実施しております。

簡単にではありましたが、以上が当院に入院されている方へのリハビリテーションの内容になります。詳細や何か疑問などがございましたら作業療法士までお問い合わせください。



病棟リハビリスタッフ

蓮田よつば病院 リハビリテーション科主任  
作業療法士 小林 祐子

### ～よつば病院作業療法風景～

音楽療法



運動療法



調理クラブ



### 今月の予定

今年度のはすカフェは毎月第1土曜日蓮田よつば病院にて開催致します。

- 誕生会 各病棟  
3階 随時おこないます  
2階 随時おこないます
- 理美容 各病棟  
第1・3木曜日
- 調理クラブ  
第2月曜日
- お化粧教室 4階フロア  
第2・4木曜日  
10:30～11:20