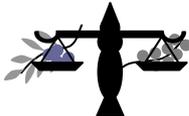


漢方入門 ②⑥



「認知症」最近この病気が注目されております。

もの忘れは老化によっておこる単なる歳のせいだ誰にでも起こりえます。しかし、認知症は脳や身体の疾患が原因で日常生活に支障が出るほどのもの忘れがある状態をいいます。

一般には記憶力や思考の低下といった中核症状とそれに由来して起こる幻覚、妄想、攻撃性といった周辺症状に区別され、最近では周辺症状に抑肝散（ヨクカンサン）という漢方薬が効くことがわかってきました。

抑肝散（ヨクカンサン）は肝のたかぶり（怒りや興奮などの精神症状）を抑える薬ということで名付けられ、もともと小児によく使われていた処方ですが、現代では年齢を問わず、興奮などの精神神経症状につかわれております。

認知症では幻覚がある、興奮して抵抗するといった症状や睡眠障害に効果が認められております。

また、日常生活動作も改善され、身体機能のアップが期待できる漢方薬として注目されております。

ご家族のかたで、認知症の症状でお悩みの方がいらっしゃいましたら、お気軽にご相談下さい。

- ③規則正しい食事のリズム下などを改善します。
- ②脳にエネルギーが補給され、イライラや集中力の低下などを改善します。
- ①体温が高まり、脳や体が活性化して体調がととのいます。



1日のスタートは、朝ごはんから！

1日の生活のスタートをきるうえで朝ごはんはとて重要で。まずは、しっかりと朝ごはんを食べる習慣を身につけることから始めましょう。朝食は、なぜ大切なのか。三つのポイントがあります。

が、正しい生活リズムをつくりまします。朝ごはんは、栄養バランスを考えて「栄養三色」を取り入れましょう。「栄養三色」とは、食品が体の中での働きによって、働く力になる「黄」色の食品（穀類、いも類、油脂類、砂糖類など）、体の調子をととのえる「緑」色の食品（緑黄色野菜、海藻類、その他の野菜、果実類など）、血や肉になる「赤」色の食品（魚介、肉類、卵類、牛乳、乳製品、豆製品など）の食品に分けたもので、子どもからお年

寄りまでがわかりやすく栄養バランスの良い食事を考えられるようにしています。黄、緑、赤 1:6:3:1 の分量で摂るのが理想的です。まずは、朝食で栄養三色、黄、緑、赤をそろえることから始めましょう。前回のふれあい曾山医院でも「三十分早く起きてみませんか」とありましたが、三十分早く起きて朝食もしっかりと食べて健康で、朝の時間を大切に味わってみてはいかがでしょうか。▼ふれあい愛交差点より引用（介護福祉士 向谷真由美）



母の日に想う



ふれあい新聞5月号の原稿を書く事になり、何か良い題材はないものかと同僚に尋ねたら、迷わず「母の日」と返事が返ってきました。

母の日・・・少しショックと言うか、ハッとした言うか、ずいぶん長い間忘れていたような気がしました。30年前に母を亡くして、今まで子育てや人間関係で悩んだ時「こんな時母だったらどうするだろう」「助けて欲しい」「子供達を見せてあげたかった」と何度も思った事があったのに、最近はどうして忘れていたのでしょうか、それほど毎日が慌しく過ぎていたのでしょうか。

私は出来る事なら、休日はベランダの鉢植で簡単な野菜作り、雨の日や夜は読書や編物をしてゆったりとした時間を過ごしたいと思っています。実家で眠っていた文

学全集を少しずつ開いてみましょう。父が着ていたセーターをほどいて、冬にはベストに編み直しでしょうか。そして母の日には、母が好きだった「ちらし寿司」を娘と一緒に作りましょう。両親より長生きし、両親が教えてくれた事を一つでも多く子供に伝える事が出来ればと願います。

私が思いつくのはこの程度、どうですか、時々思い出だけでもいいですね。そう両親に問いかけます。

「母の日」ありがとう。6月の「父の日」にありがとう。そしてこの思い出の機会を与えてくれた同僚にありがとう。

（医療事務 赤松陽子）



曾山医院

胃腸科・外科・内科・肛門科

☎656-2131 兵庫県淡路市志筑1391-9 ☎0799-62-5566

編集委員会

岡崎博子 谷岡尚子
荷出真巳 赤松陽子
西岡博子 棟近成氏
(協力) ビーシー・クリック