

認知症対策について

（認知症対策のキーワードは「楽しい」という感情）

脳の老化を防ぐためには、脳全体の機能を高める工夫が必要です。その時に最も大事なのが「意欲」だと考えています。意欲を支えるキーワードは「楽しい」という『感情』です。楽しくないこと、苦痛なことは続きません。運動でも食事でもなんでもそうです。

「デュアルタスク」（二重課題）認知症の予防としての効果が注目されています。たとえば散歩もただ歩くのではなく、歩きながら草花の名前をチェックしたり、歌を歌ったりする。運動をしながら頭も働かせると、脳を活性化させます。さらに効果をトリプルにする方法があります。コロナ禍の今は難しいですが、旅行が典型的です。国内でも海外でも旅行するときは計画を立てます。①あれこれプランを

練る。②そして実際に旅として楽しむ。③帰宅したら今度は旅先の写真やお土産、パンフレットなどをしながら旅を思い出す。一度の旅行で三度の楽しみを味わうわけです。これは普段の散歩にも応用できます。いつものコースを歩くだけではなく、①行ったことのない公園や寺社などを巡ってみようと考えてみる。

②そして実際に歩いて楽しむ。③帰ってきたらスマホで撮った写真を整理したりする。そうして脳を楽しませたり刺激したりすると、単なる散歩の効果が三倍になります。こうした「プランニング（計画）、アクション（実行）・レビュー（回想）」の方法は、実際に認知症の治療にも取り入れられています。

※今月と来月に分け認知症対策についてです。来月をお楽しみにお待ちください。

【地域の皆さまへ（お願い）】

新型コロナウイルス感染症の拡大を防止するため、次のような取り組みを行っております。ご理解とご協力をお願いいたします。

【診療所】

○診察を受ける方および付き添いの方全員のマスク着用、手の消毒、検温をお願いしております。

○診療所内の消毒と換気を毎日実施しております。

【老健施設】

○原則として、入所者への面会・外泊を禁止しております。

○通所リハビリ利用者には毎日の体調確認と検温を実施しております。

○施設内および送迎車両の消毒と換気を毎日実施しております。

※泉崎公開講座は当面の間、開催を見合わせます。



診療所外来10月担当医

泉崎南東北診療所 ☎0248-53-2415

【お願い】 発熱症状、強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）、味やにおいを感じない（味覚・嗅覚障害）などの症状がある方は、医療機関を受診する前にかかりつけ医または県の受診・相談センター（電話 0120-567-747）へ連絡してください。

	月	火	水	木	金	土	日/祝祭日
午前 受付時間 8:30 ~ 11:30	小林利男 整形外科・内科 10/4.11.18診療	小林利男 整形外科・内科 10/5.12.18診療	内藤 梓 消化器内科・外科	小林利男 整形外科・内科 10/7.14.21診療	内藤 梓 消化器内科・外科 10/8.15.22.29診療	総合南東北病院 心血管外科	休 診
		内藤 梓 消化器内科・外科		内藤 梓 消化器内科・外科	小林奈美江 眼科 11:00受付終了	内藤 梓 消化器内科・外科 第2.4.5土曜日診療	
午後 受付時間 13:30 ~ 16:00 (水曜日は 14:30)	北原正樹 内科・形成・皮膚・禁煙	内藤 梓 消化器内科・外科	内藤 梓 消化器内科・外科 14:30受付終了	小林利男 整形外科・内科 10/14のみ診療	内藤 梓 消化器内科・外科 10/8.15.22.29診療	小林利男 整形外科・内科 第1土曜日のみ診療	
	緑川博文 心血管外科 10/4のみ診療			内藤 梓 消化器内科・外科		内藤 梓 消化器内科・外科 第2.4.5土曜日診療	
	10/4 月曜午後 (14:00~16:30)			八木正樹 小児科 10/14のみ診療		小鹿山博之 内科・脳外科 第3土曜日のみ診療	

※都合により診療時間や医師の変更がある場合がありますので、詳しい診療案内等は当診療所へお電話にてお問い合わせください。（☎0248-53-2415）

※日曜・祝祭日・年末年始の休日の当番医は☎0248-23-9909（しらかわ情報センター）で確認いただけます。

※火・木曜日午後の整形外科は、小林利男先生がコロナワクチン集団接種会場へ出張して不在となります場合がありますので、午前中の受診にご協力ください。
10/5(火)・7(木)・12(火) ⇒ PM休診
19(火)・21(木)

※また、10/25(月)午後~10/30(土)まで小林利男先生が不在となります。