



# 西村クリニック便り 第52号



4月30日(火)5月1日(水)2日(木)

いつも通りの診察を行っております

GWも診察中！！

発行元

西村クリニック

四條畷市楠公 1-14-6

072-862-3001

今月も先月に引き続き認知症のお話をしましょう。

先月は認知症の分類とその症状についてのお話で、認知症になった時、持効薬は悪いと述べさせていただきました。そして認知症には持効薬がないゆえ予防という事がとても大事になってきます。

アルツハイマー型認知症や脳血管性認知症は糖尿病や脳血管障害などの生活習慣病との関連が深いと言われており、

まずは食生活の改善が重要とされており、

糖分や塩分の摂取過多に注意し、色んな食材を

栄養のバランスを考えて摂取する事が認知症

予防にも大切であります。

そして生活習慣病予防として運動も重要と言われておりますが、

認知症予防にもこれが当てはまる様です。

膝関節などの運動器に問題があり、痛みなどによって動かなくなると急に認知症が進行する事もあり、普段から軽い運動を続けバラ

ンスの良い食事を摂って体重をコントロールし、筋力を落とさない

様にする事が重要でしょう。

それから認知症予防には運動だけでなく脳を活性化する事も重要

な事があります。例えば趣味として楽器の演奏や編み物などの手先

を動かす事や気分転換の旅行なども有効でしょう。いわゆる大好き

な趣味であればそれを楽しみながら継続する事ができ、趣味を持つ

事もとても重要であると考えられます。

人間は社会的動物と言われます。他人との交流が

何より脳を刺激し、生活に豊かさをもたらして

くれます。同じ趣味を持ち同じ取り組みをする仲間

と交流し、一緒に楽しむという事も認知症予防には大いに役立っ

でしょう。

この様に認知症予防というのは特別な事ではありません。食生活

の改善や運動習慣、趣味活動などを無理ない範囲で生活に取り入れ、

ちよつとした工夫を長く続けていく事がとても重要だと言えるで

しょう。



(心が「ほっ」とするほとけさまの50の話より)

私達の幸せ・不幸せを決める法則を一言で示されたのが「自業自得」という有名な仏教の言葉です。「自分のした行いの結果を、自分が得る」といことで「因果応報」も同じで「まいた種に応じた結果が現れる」という意味です。善因善果、悪因悪果、自因自果と教えられています。また行いのことを「業」と言いますが身業、口業、意業と言いこの中で意業という心の行いを最も重く見ます。口や体の行いの元になる心の姿をよく見つめなさいという教えです。また「自分の方が優れている」と思う気持ちを「慢(自分より劣った人を見て自分の方が上だと思う心)」「過慢(同じ程度の人を見て自分の方が優れていると思う心)」「慢過慢(自分より優れている相手に対して素直に認められず相手の欠点を探して自分の方が上だと思う心)」に分けて教えられています。人は相手の優れていることを認めたくなく理由をつけて自分の方が優れていると思いたいものです。この3つの「うぬぼれ」とらわれない努力をするように教えられています。

皆様にご署名いただきました「動物虐待厳罰化を求める請願署名」は合計245079筆(当クリニックから352筆を提出させていただきました)が全国から集まり公益財団法人 動物環境・福祉協会 Evaさんを通じ国会へ提出となります。詳しくはブログ等でご確認くださいませ。どうか皆様の温かいお気持ちが伝わりますように。

診察の時間外の体調不良でお困りの方はまずはお電話でお問い合わせください また当院を初めて受診される方もお気遣いなくお越しになってください その際はお薬手帳や血液検査のデータなどの資料のある方はご持参ください 072-862-3001 西村クリニック

麻疹・風疹の抗体検査承ります また入社前健診や各種免許取得のための健診、実習前の健診なども承ります

## 編集後記

桜の咲く短いこの季節を毎年とても大切にしています