

粕谷和夫の観察日記より。今年もラッキョウの酢漬けを作りました。毎年、鳥取砂丘の福部ラッキョウを使います。昨日3Kgを買ってきて球根の両端を包丁でカットして外側の皮を剥く作業を約半日かけて行いました。これを写真に写っている「ラッキョウ酢」に漬け込んでおき、毎日3粒ずつ1年間、漢方薬代わりに食べます。

紅葉台



新聞

第135号

2024年
6月22日

発行人：関谷 孝

今から始める～認知症の予防

高齢になるにつれ認知症は他人ごとではないと感じるこの頃。「あれあれ」と、固有名詞がなかなか出てきません。思い出すまで頑張らないといけないとも言われますが・・・それに冷蔵庫を開けて「何を探していたのか」とぼうぜんとすることも度々。2040年、日本では65歳以上で5人に1人が認知症になると言われています。最近「認知症の予防」とは「孤独の解消」になるということを知り、学んでみました。

イギリスの世界的に著名な医学雑誌「ランセット」では予防医学の観点から12の習慣が認知症のリスクを下げ、幸福に生きるヒントになるのではと提唱しています。皆さんにとってはすでに知っていることだと思いますが、新たな気付きもあったので報告したいと思います。

① **仲間を見付け楽しく生きることになる。**「趣味人倶楽部(しゅみーとくらぶ)」でもつながることが出来るそうです。PCで検索して見てください。

② **ペットと暮らす。**生き物との交流からたくさんの生きがいを見付けることが出来ます。



③ **地域コミュニティに参加し、人と繋がること。**いつも行くスナックや居心地の場所に行くなど。ボランティアをすると社会とのかかわりが出来る。2021年日本でも孤独担当大臣が出来たように社会の中での孤立や引きこもりは認知症の原因になっているようです。

④ **住むところは大気汚染が少ないところがいい。**そのわけは、大気汚染物質の車の排気ガス等が脳たんぱく質の神経にまとわりついて脳のごみとしてアミロイドベーターに蓄積する。それがアルツハイマーの原因になると言われています。また、頭部外傷は硬膜下血腫になやすい。特にパンチドランカーのラグビーや格闘家になりやすい。しかし、高齢になっての転倒は60%家で転倒が多く、それがきっかけで頭部外傷になり認知症の原因になるという。

⑤ **運動不足には散歩が一番。**転倒予防にもなる。スクワットは、バランス感覚を養うためにもお勧め。

⑥ **肥満。BMI30以上は注意。**体重×(身長×身長)で計算できるのでやってみてください。

⑦ **難聴は海馬や側頭葉を委縮させる。**補聴器を付けるといいが日本では13%の人しか付けていない。聞こえにくくなると話すのがおっくうになり孤立しやすくなる。特に驚いたのは耳の中には有毛細胞があり、大きな音を聞くと抜け落ちてしまう。(パチンコ屋救急車のサイレンが目安の85デシベル以上は危険である)。一度抜け落ちると生えてこない。若いころから大きな音を聞くことは避けたほうが良いようだ。

⑧ **健康診断で「脳ドック」はアメリカでは受けないほうがいい検査と言われている。**検査によって高血圧・糖尿病になりやすく、血管を痛めるので脳梗塞や心筋梗塞になりやすい。血液検査 HbA1c (血糖値 2~3か月の平均が分かる)を確認することを勧めている。

⑨ **食事はバランスのいい食事を。**地中海式食事。特に全粒粉の穀物や主食。肉より魚がいい。魚に含まれるオメガ3脂肪酸がいいというのはよく言われている。オリーブオイルなど植物性の油を勧めている。



⑩ **好奇心をもっていくつになっても学ぶことが大事**

⑪ **過剰飲酒、喫煙はよくない。**

⑫ **鬱症状にならないように**

⑬ **オマケですが睡眠時間は意外なことに寝すぎは禁物。10時間以上はよくない。昼寝も60分以内がいいとのことでした。**

今からでも遅くないので少しは参考にして暮らしてみたいですね。「転ばぬ先の杖」をいくつ持つことが出来るか実際に取り組んでみたいと思います。皆さんはどう思われたでしょうか。

粕谷和夫の観察日記



若葉から新緑に変わっていく今時、野山を歩くとウツギの仲間の白い花が目立ちます。マルバウツギ、ヒメウツギ、ウツギ、ガクウツギ、ミツバウツギなど、皆白い花です。この中で強い香りを発散している

のがこの**ガクウツギ**です。この花の前を通ると良い香りに誘われて必ず足が止まってしまいます。



ウマノスズクサの奇妙な花の写真は、昨年7月に奥高尾の小仏峠下で撮ったものをこの紙面でも紹介しました。この写真は5月12日に裏高尾・木下沢で撮った**オオバウマノスズクサ**です。今年もオオルリの姿と

この花を確認できました。名の通り葉が大きく、長さ10~15cmあります。葉腋に管楽器のサックスのような変わった形の花を1個付けます。花は、一度見たら忘れられないと思うほどインパクトがあります。

あんしんcaféで おしゃべりしませんか(高齢者)

日時：第2・第4火曜日 11時から13時

場所：ウヰィ・マストロ店内

初沢町1231-5栄和ビル2階

高尾駅近、モスバーガーの隣のビル。2階

参加費：300円 珈琲焙煎士遠藤オーナー

問い合わせ：八王子高齢者あんしん相談センター高尾



紅葉台新聞は、「高尾フモト同盟」のHPに公開されています。高尾の情報や働く人たちが紹介されています。興味を持った方は、覗いてみてください。また、皆様からの情報や投稿もお待ちしています。