

# すまいる

2026年1月1日発行

No.27

〈編集・発行〉栄聖仁会広報委員会



こちらのイラストは当院入院患者様の塗り絵作品です。

## 新年のご挨拶

明けましておめでとうございます

昨年中は皆様方より多くのお力添えいただき

誠にありがとうございました

栄聖仁会病院は今年も地域高齢者医療の一翼を担い

地域の皆様の健康的な生活のお役に立てるよう

職員一同努めて参りたいと思っています

2026年も地域の皆様のより一層のご支援を賜りますよう

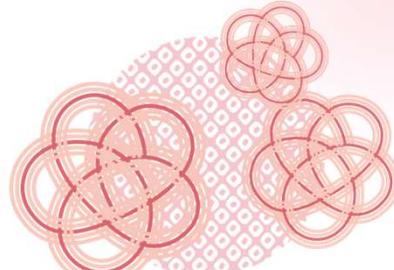
心よりお願い申し上げます

2026年 元日

医療法人社団聖仁会

栄聖仁会病院

院長 岩永明峰



# 認知症を予防する食事のヒント



## ◆料理で脳を活性化

料理には「必要な素材や器具を揃える」「メニューを考えて買い物に行く」「食材や調理法を考える」「段取りを考え、効率よく調理を進める」「味を整える」「彩りよく盛り付ける」というように、料理には一連の流れを通して頭を働かせるポイントがたくさんあります。

包丁を使って食材を切ったり、手や指先を使って包む、こねるといった繊細な作業は脳に多くの刺激を伝えるだけでなく、自分で料理を作ることによって味付けや塩分量を調整できるというメリットもあります。

## ◆食べる順番を意識しよう

食事によって血糖値が急上昇すると、血糖値スパイク(急激な血糖値上昇によって血管を傷つけてしまう状態)が起こり、心筋梗塞や脳梗塞を引き起こしやすくなると言われています。

血糖値を緩やかに上昇させるためには、食べる順番に注意しましょう。

たとえば、最初に糖質を多く含んだご飯から食べるのではなく、まずは野菜類から食べ、次に魚・肉などのたんぱく質を食べるようにしましょう。食物繊維が豊富なこんにゃく・キノコ類・海藻類なども血糖値上昇を緩やかにしてくれる食材です。

## ◆よく噛んで食べる

よく噛んで食べる動作は脳に適度な刺激を与えます。脳の中枢に刺激が伝わることで、記憶を司る海馬が活性化し、記憶力が高まると言われています。

食事のメニューに野菜・玄米などの歯応えがある食材を選ぶと、自然と噛む回数が増えるので効果的です。

### ◆認知症の予防になる食べ物

魚、緑黄色野菜、豆類、果実類、カレー、コーヒー、緑茶、赤ワイン

### ◆認知症のリスクを上げる食べ物

肉の脂身(ラードやヘッド)、マーガリン、ショートニング



## 地域社会へ「支えてつなぐ」

～知っておきたい認知症の症状～

認知症の症状は、「中核症状」と「周辺症状(BPSD)」という大きく2つに分けられます。

### 中核症状(必ずみられる基本症状)

脳の神経細胞の障害そのものによって起こる症状で、環境や対応によって完全に消すことは難しいとされています。

#### ◆記憶障害

新しいことを覚えられない、同じ質問を繰り返す

#### ◆見当識障害

時間・場所・人が分からなくなる

#### ◆判断力・理解力の低下

状況に応じた判断ができない

#### ◆実行機能障害

段取りが立てられない、家事や仕事ができなくなる

#### ◆失語・失行・失認

・言葉が出てこない

・使い慣れた道具が使えない

・人や物が認識できない



### 周辺症状(BPSD:行動・心理症状)

中核症状に 環境・心理的要因・身体的不調 が重なって現れる症状で、対応や関わり方で軽減が期待できます。

#### ◆心理症状

不安、抑うつ、妄想(物盗られ妄想など)、幻覚

#### ◆行動症状

徘徊、興奮、暴言・暴力、拒否、昼夜逆転、不潔行為

### 関わりのポイント

◆中核症状は「病気の症状」と理解する

◆周辺症状は「その人からのSOS」と捉える

◆叱る・否定するより、安心できる関わりを大切にする

医療・介護・福祉が連携することで、本人もご家族も穏やかに過ごせる時間を増やすことができます。  
当院は、さまざまな関係機関と連携し治療、リハビリ、支援を行っておりますので、お気軽にご相談下さい。



せいじんかい  
医療法人社団聖仁会  
さかえせいじんかい

栄聖仁会病院

〒247-0014

神奈川県横浜市栄区公田町337-1

TEL : 045-895-0088 FAX : 045-893-6053

<https://seijinkai-sakae.jp/>