

発行



ジャパン保険相談センター
Japan Insurance Consultation Center

〒501-6232 岐阜県羽島市竹鼻町狐穴3321-5
TEL058-391-6809 FAX058-391-6832

家計にやさしい保険 shop



保険プラザ

〒501-3936 岐阜県関市倉知516番地
サンサンシティマーゴ2F
TEL0575-21-5225

Special Edition

その1

松井玲子

認知症は予防に勝る治療はなし

1906年ドイツの学会でアロイス・アルツハイマーが、進行性の記憶障害や妄想など認知症を起こして死亡した55歳の女性について報告、1910年に「アルツハイマー病」と名付けられた。

その後日本人の長寿食、環境、衛生面などから日本はご長寿大国となったため、認知症患者が増えていると仰るのは、毎日全国から患者さんが100人来院し、これまでに10万人以上の脳を診断された



奥村 歩先生(おくむら あゆみ)

「おくむらクリニック」院長の奥村歩先生。全人的医療で患者さんとの垣根を超えるをモットーにされている。

「もの忘れ外来」を中心に脳神経外科医として認知症やうつ病に関

する診察も多く経験され、日本脳神経外科医(評議員)・日本認知症学会(認定専門医・指導医)・日本うつ病学会で活躍され、また、認知症のことを多くの人に理解してもらおうと、最近ではTV出演、雑誌、週刊誌など様々なところで先生のお名前を目にする上、著書も多数。マスコミから引っ張りだこの先生は、明るく気さくでとても話しやすいし、クリニックも素敵なお内装でホテルのロビーのようだ。ドアや看板に脳神経外科、もの忘れ外来とは書かれてなく、待合室も広くゆったりとしリラックスできる。

最近、雑誌などで先生のお名前を拝見するのは「スマホ認知症」をテーマにされている記事だが、今回は「ボケないためにはどうしたら良いか」を中心に伺った。

「認知症は予防に勝る治療法はなし」

私自身「もの忘れ」が気になっています。人の名前や

お店の名前が出てこないことは頻繁。「まあ、いいか。」と思うことしばしばだが、毎日話している友人の名前が出てこないことがたまにあります」ととても焦った経験があったので先生にお聞きすると「もの忘れ」には二種類あります。一つは、新しく生じたことが頭に残らない「もの忘れ」と物事は覚えていて、頭の中に記憶が残っているにも関わらず、うまく取り出せない「もの忘れ」。「ど忘れ」です。これは、子供より大人のほうが記憶している情報量が多いからすぐ出てこないのだと先生に慰めていただきました。体験のう



おくむらメモリークリニックロビー

ちの一部のことだけが思い出せないのは良性のもの忘れだが、体験そのものを忘れてしまっているのは「認知症の兆し」があるとのこと。心配な方は脳の形を見るMRIやSPECTによる脳血流量測定をしてみてください。

奥村先生の「ボケない技術」では、自分自身の脳の中で起きている意識や感情を、もう一人の自分が観察しているかのように客観的に自分を認識する能の働きを高めることが重要だとのこと。つまりこれによって「ボケ予防」のキーワードになる「知的活動」「運動性」「社交性」「食生活」「医療性」をバランスよく伸ばすことが出来るのだと。

ボケない8つのテクニック

①座禅

座禅によって規則正しい呼吸や修練は脳の状態を整える効果

②プラスアルファ散歩術

散歩は「ボケない生活」を続けるための王道。有酸素運動と散歩により四季折々の花鳥風月に触れることによる心の効果。

自己流で歩くのではなく、足の裏を地面につけるとときに足の裏全体で一気に地面を踏みしめずかかとを先に地面につけて次第につま先へ。汗ばむほどのスピード。プラスアルファは歩きながら良いフレーズやアイディアが浮かんだら忘れないようにメモリをとる。

③読書会術

メンバーが同じ本を読んで、その本について語り合うことにより「要約力」と「メタ認知能力」を磨くことができる。3〜4人からスタートするのがベスト。

④ながらモーツァルト術

「モーツァルトを聴くと思考力や創造力が高められる」モーツァルト研究者で物理学者のゴーン・シヨウさん。

⑤赤ワインパーティ術

料理を作るということは食材の調達からはじめ段取り良く、企画性、計画性、遂行、実行と前頭葉をはじめ脳の機能を駆使する大変な仕事。

一か月に1〜2回「赤ワインパーティの日」を作しましょう。毎回3〜4人くらいが集うとより効果的。赤ワインがアルツハイマー病の予防に大きな効果があるのはブドウの皮に多く含まれるポリフェノールで、抗酸化物質であるとともに、アルツハイマー病を引き起こす「アミロイドベータたんぱく」という毒素にも対抗し、脳の神経細胞を保護する作用があるらしい。

⑥二種類の旅行術

人が幸せに生きるために使われる前頭葉は、一見すると相対するような脳機能を同時に担っている。計画通りに物事を遂行していく機能ともう一つ予期せぬ出来事に対応する機能。タフな認知機

当社スタッフのご案内



代表取締役

松井玲子

ファイナンシャルプランナー
相続診断士
住宅ローンアドバイザー



渡邊信一

損害保険プランナー
TLC(生保協会認定FP)
住宅ローンアドバイザー



辻 広直

ファイナンシャルプランナー



藤田恵子



太田香織

保険相談・住宅に関する相談窓口のご予約はこちら！

<http://www.japanhoken.co.jp>

ジャパン保険相談センター

検索

0120-113-709 受付時間10:00~20:00

能を作り上げるにはこの二つの機能に刺激を与えていく。旅行の計画は「綿密計画スタイル」と「行き当たりばったりスタイル」

⑦思考パターン修正術

良くない思考パターン1…決めつけ思考
良くない思考パターン2…ネガティブ思考
良くない思考パターン3…白黒型思考
※良くない思考パターンの修正法の表
修正法(セルフ認知療法)を試した人は、自分の考え方が変化したあと、自分の気持ちも変化していることに気付く。自分の気持ちというのは、世の中に起こっている事実と直接反応しているのではなく、事実に対する自分自身の固有の考え方に反応していることに気付くことが一番重要。

⑧腹すっきりボケ予防術

内臓脂肪が自体が認知症の危険因子と

なっているという直接的データはまだないが、認知症と生活習慣病との因果関係からすると考えられる。ボケないためにも腹八分目。

奥村先生ご推奨の「地中海式ダイエット」

- ①毎日、年中野菜・果物・穀物・豆類を種類も量も豊富に食べること
- ②オリーブオイルを多用すること
- ③低脂肪の乳製品を毎日少量とること
- ④動物性脂肪は魚を中心に摂ること

先生のお話を伺い大きく三つの予防法

- ①能トレ…毎日何をして過ごすか。体を動かすこと
- ②食事…古典的な和食に動物性タンパク質を摂り程よい食生活を

Special Edition その2

松井玲子

最新の白内障治療事情

平成25年(2013年)にお伺いした「名古屋アイクリニック」中村院長を再訪し、その後の眼に関することをお聞きしました。

白内障は老化とともにほとんどの方が罹患する水晶体に濁りが生じて視力が低下する病です。先進医療認定の多焦点レンズは、先進医療の中では最も使われている手術で、自費診療で片目35万~45万くらいかかります。生保会社などの医療保険で先進医療特約を付保していれば自己負担なしで受けられ、当院は東海ではトップの実績があります。

お話をお聞きし、更なる進化である「3焦点レンズ」が世界のトレンドとのことです。今までの多焦点は、遠、近の2焦点でした。

中村院長



そこにパソコンやスマホなどをみる中間距離に焦点を合わせることができることにより、メガネが必要にならないそうです。また乱視矯正も可能とは画期的ですね。但し、先進医療は未承認の自費診療となり両目で約80万くらいは必要とのことです。(所得税の医療費控除の対象)しかし、これにより、近視の人も遠視の人も、乱視の人もメガネが必要ないならば、不自由なく目が見えるということです。

取材協力/名古屋アイクリニック
〒456-0003 名古屋市中村区波寄町25-1 名鉄金山第一ビル3F
フリーダイヤル: 0120-758-049
<https://www.lasik.jp/>

弊社からご紹介もできますのでお気軽にご連絡ください。

次号は、2019年秋頃発行予定です

パートナー Partner



ジャパン保険相談センター 本社



サンサンシティ マーゴ2F 保険プラザ

③コミュニケーションをとること

「認知症ほど予防に勝る治療法なし」とのことですので、今日から始めたいものです。少しでも変だなど思われた時には、専門医に相談しましょう。

取材協力/おくむらメモリークリニック
〒501-6018 岐阜県羽島郡岐南町下印食3-14-1
TEL: 058-215-5509(完全予約制)
<http://www.xn-t8jk1mlb3ma3lpcxp.com/>

弊社からご紹介もできますのでお気軽にご連絡ください。



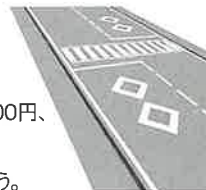
再確認！安全の運転のポイント

◇ダイヤモンドを見かけたら横断歩道に備えよう

道路にひし形のようなマークを見かけたら、この先に横断歩道があることを認識しましょう。「横断歩道を渡ろうとする歩行者がいるかもしれない」と予測し周囲の状況に注意しましょう。道路交通法第38条第一項

- ①横断歩道に接近した場合、横断しようとする歩行者などがないことが明らかな場合を除き直前で停止できる速度
- ②横断歩道を横断中または横断しようとする歩行者等がいるときは、横断歩道手前で一時停止し、通行を妨げてはいけない。

守らなかった場合「3万円以下の懲役または5万円以下の罰金。違反点数2点、反則金 大型12,000円、普通9,000円」が科せられる。思いやりを持った運転を心がけましょう。



Information

編集後記

ゴールデンウィークは、いかがお過ごしでしょうか? 新元号「令和」にもなり、心機一転したいものです。

改めて「令和」… 人々が美しく心を寄せ合う中で、文化が生まれ育つ。梅の花のように、日本人が明日への希望を探る国でありますように。

