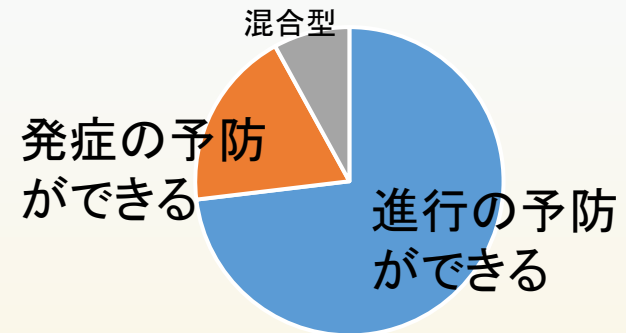


認知症ってどんなもの？

「今日はゴミの日じゃないのに...」

「趣味や日課を行わなくなったかも...」

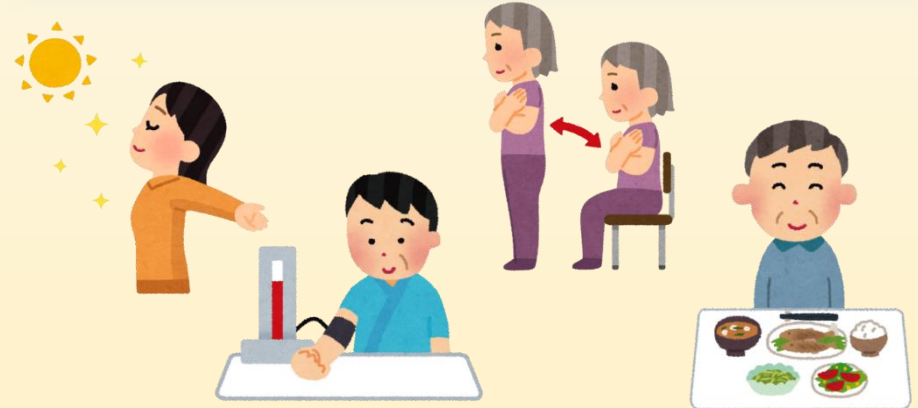
物忘れと認知症は区別しにくく、自分で気が付くことが難しい病気です。早期発見するためには、家族や周りの人の助けが必要です。



改訂長谷川式簡易知能評価スケール (HDS-R)

No.	質問内容	配点
1	お歳はいくつですか？(2年までの誤差は正解)	0 1
2	今日は何年の何月何日ですか？ 何曜日ですか？ (年、月、日、曜日が正解でそれぞれ1点ずつ)	年 0 1
		月 0 1
		日 0 1
		曜日 0 1
3	私達が今いるところはどこですか？ (自発的に出れば2点。5秒おいて、家ですか？ 病院ですか？ 施設ですか？ の中から正しい選択をすれば1点)	0 1 2
4	これから言う3つの言葉を言ってみてください。 あとでまた聞きますのでよく覚えておいてください。 (以下の系列のいずれか1つで、採用した系列に○印をつけておく。) 1：a)桜 b)猫 c)電車 2：a)梅 b)犬 c)自動車	0 1
		0 1
		0 1
		0 1
5	100から7を順番に引いてください。 (100-7は？ それからまた7を引くと？ と質問する。 最初の答えが不正解の場合、打ち切る。)	(93) 0 1
		(86) 0 1
6	私がこれから言う数字を逆から言ってください。 (6-8-2、3-5-2-9を逆に言ってもらう、 3桁逆唱に失敗したら打ち切る。)	2-8-6 0 1
		9-2-5-3 0 1
7	先ほど覚えてもらった言葉をもう一度言ってください。 (自発的に回答があれば各2点。もし回答がない場合、 以下のヒントを与え正解であれば1点。) a) 植物 b) 動物 c) 乗り物	a: 0 1 2 b: 0 1 2 c: 0 1 2
8	これから5つの品物を見せます。それを隠しますので何があったか言ってください。 (時計、鍵、タバコ、ペン、硬貨など必ず相互に無関係なもの。)	0 1 2
		3 4 5
9	知っている野菜の名前をできるだけ多く言ってください。 (答えた野菜の名前を右欄に記入する。 途中で詰まり、約10秒間待っても答えない場合にはそこで打ち切る。) 0～5=0点、6=1点、7=2点、8=3点、9=4点、10=5点	0 1 2
		3 4 5

認知症には、発症する前から予防できる場合と軽度の内に進行を予防できる場合があります。大半の認知症は進行の予防にとどまりますが、発症予防、進行予防どちらにも共通する内容もあります。



食事、運動、認知機能トレーニング、血圧のコントロール等、どれか一つのことでなく、全体的に行うことおすすめてです。特に、運動教室など、体と頭を同時に使うことで脳の萎縮を抑える可能性がある」と報告されています。

目安は20点

かかりつけの医師または専門医へ相談しましょう。

薬局を“もっと“使ってみませんか！？

今薬局では...
市販薬や健康食品に関することはもちろん
介護や食事、栄養摂取に関すること
相談を受け付けています！

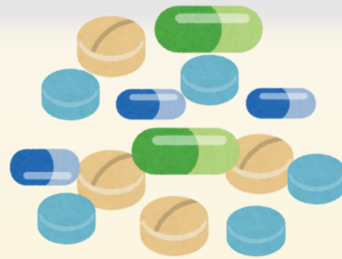
たとえば....



何の薬だっけ？
使い方を忘れちゃった



飲み合わせは大丈夫？



数がバラバラ...



忘れずに飲ませるには
どうすればいい？

皆さんの健康をより幅広く、サポートできたら...
と思っています！
すぐにお答えすることが難しいこともありますが、
ぜひ！健康に関することは何でも、
相談してみてください！

薬の保管、気を付けるポイント！

薬の保管方法には大きく3つの気を付けるポイントがあります。

①温度、②光、③湿気です

湿度や室温が上がるこの時期、保管に
気を付けてみましょう！

30℃未満で保管...

冷蔵庫で保管する物も...



専用の遮光袋が付いているパターン

乾燥剤と一緒に保管！

本剤は吸湿性があるので、できるだけ
この袋のまま保管して下さい。
また、カプセルは服用直前にシートから
取り出して下さい。

使用期限は**ここ**が大切...



わからない場合は一度薬局に相談してみましょう♪



さば缶カレーマヨポテト



<材料：2人分>

さば缶（水煮）	1 缶
じゃがいも	中3個
マヨネーズ	大さじ1
粒マスタード	大さじ1
サラダ油	小さじ1
カレー粉	少々
塩こしょう	少々
小ねぎ	少々

作り方

- ①じゃがいもは火が通るまで茹でる。
- ②茹であがったじゃがいもは皮をむいて、一口大に切っておく。
- ③フライパンにサラダ油をひいて、じゃがいもに焼き目がつくまで炒める。さば缶を汁ごと入れてほぐしながら炒める。
- ④③にマヨネーズ、粒マスタード、カレー粉を加え炒め、塩こしょうで味を調える。
- ⑤お皿に盛り、刻んだ小ねぎを散らして出来上がり。

1 人分

・エネルギー	365Kcal
・たんぱく質	22.0g
・脂質	17.6g
・炭水化物	28.2g
・食塩相当量	1.2g

今回使われた「さば」にはDHAが豊富に含まれています。

さばなどの青魚に多く含まれるDHAは脳や神経の機能を助け、脳を活性化します。DHAは焼く・煮る・揚げるなどの調理をすると脂が溶けだし摂取量が大幅に減ってしまいます。そこで効率的に摂取できるのが缶詰です。カレー粉や粒マスタードを使うことで夏の暑いこの季節でも食欲を増す味付けにしています。簡単レシピですので作ってみてはいかがでしょうか。