

健

康

Health

脳の若返りにチャレンジング！

皆さんは最近物忘れがひどくなったと感じることはありませんか？

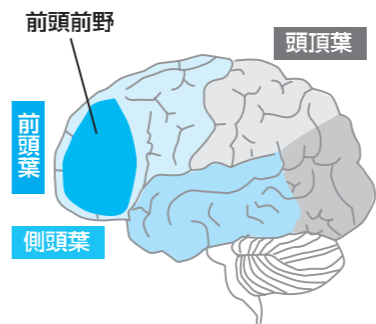
アルツハイマー病のように、脳の萎縮が原因の認知症（痴呆）の場合、医療機関で治療を受ける必要がありますが、加齢による脳機能の低下は、毎日脳を使うことによって予防できることが分かっています。次の「認知症の初期サイン」の中で当てはまるものがないかチェックしてみましょう。

- 同じ事を何度も言ったり、聞いたりする
- 今日のこと、昨日のことを忘れるようになった
- 置き忘れやしまい忘れが目立つようになった
- ガスの消し忘れや、水道の

閉め忘れが増えた
□ 新聞・テレビに興味を示さなくなった

- ぼんやりしていることが多くなった
- 計算間違いが多くなった
- 人の名前や漢字が思い出せないことが多くなった
- 言いたいことがなかなか言葉に出せなくなった

いくつ当てはまりましたか？
たくさん当てはまりました人も、もう歳だから仕方がないとあきらめるのは早すぎます。脳は積極的に使うことにより機能の低下を防ぐことができます。また、脳の中でも「前頭前野」（額に近い部分）を使うことで脳の機能が活性化されること



左から見た脳

「脳機能の活性化」に効果的な方法をいくつかご紹介します。
① 簡単な計算を速く解く（計算問題を解く、買い物の時に暗算をする）
② 漢字を書く（日記や手紙など）
③ 本や新聞を音読する
④ いくつかの単語を覚えた後、紙に書き出してみる

毎日の生活を生き生きと楽しんで暮らすための工夫
☆ 感動する心を失わない
☆ 絵画・陶芸・手芸・料理など 創造的な趣味を持つ
☆ 規則正しい生活をする
☆ おしゃれに気を使う
☆ 家族、友人との会話を楽しむ
☆ 自立心を持つ

どれも難しいことではありませんが、毎日わずか5分でも続けないと効果がありません。また、普段の生活の中で、規則正しい生活をする・バランスの取れた食事をする・いろいろな事に興味を持つ・おしゃれを忘れないことも大切です。今回ご紹介したことを、ぜひ生活の中に一つでも取り入れて、若々しい脳を保ちましょう。

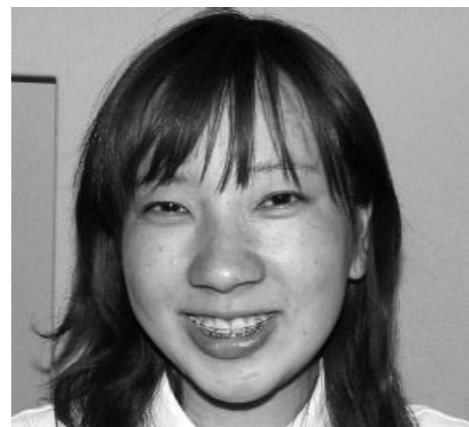


デンタルコラム

歯並びを治したいんだけど…

最近、歯並びに対する関心は非常に高く、幅広い年齢層で気になる人が多くなり、年齢や状態によって、治療方法、治療期間もさまざまです。混合歯列（口の中に永久歯と乳歯が混ざった状態）の場合、あごの骨が発育途中なので、歯並びの治療においても、正常なあごの発育や、永久歯の生え替わりを誘導すること

が大切です。
【あごの形・位置の異常】
○ 前歯の異常…深くかみこんでいる・全くかんでいない、上下反対のかみ合わせ（受け口）
○ 奥歯の異常…左右にずれているなど
これらの場合、あごの発育に影響を及ぼしやすいため、早期治療が望ましく、状態によっては治療後も成長による変化を観察する必要があります。



歯並びが気になる人は、かかりつけ医と相談してみましょう

【歯並びの異常】
歯の間がすいている・重なっている・ねじれているなど、

生え替わりの過程で変化するため、時期によっては治療せずそのまま経過をみる場合もあります。
このほか、永久歯に生え替わった後や年齢にかかわらず、歯並びを治す方法があります。歯並びが気になった時は、かかりつけ医と相談しましょう。歯並びで笑顔の印象が変わってきますよ！

瀬戸内市歯科医師会

旬のごちそう



【青ウリの酢の物】

●材料(4人分)

- 青ウリ …………… 1個(400~500g)
- かに風味かまぼこ …………… 3本
- 卵 …………… 1個
- 塩 …………… 少々
- 酢 …………… 100cc
- 砂糖 …………… 大さじ2
- A { しょうゆ …………… 小さじ1
- しょうが汁 …………… 少々
- 白ゴマ …………… 大さじ2

●作り方

- ① 青ウリは皮と種を取り、薄切りにする。塩をふり、しんなりしたら水で洗って固く搾る。
- ② かに風味かまぼこを手でほぐし、卵は錦糸卵にする。
- ③ 調味料Aをボールで混ぜ、①②をあえる。

市栄養委員会 邑久支部

吉 隆恵さん (36歳・邑久町下山田)

ウリ科の食物は、ほったた体を冷ましてくれるので、夏場の暑い時期にお勧めの食材です。

あえ物にしても美味しいので、味付けのバリエーションはお好みで変えてください。

