

# たんぽぽだより



平成 30 年 3 月 1 日  
第 63 号  
発行：南海診療所  
<http://nannkai.com>

## 「たんぽぽだより」の復活です！

たった一つの事でも続けることは本当に大変です。平成十五年二月十七日に第一号を発行してから十五年が経過しました。この間何回も休刊を繰り返しましたが、今回心機一転、職員の協力を得ながら再度頑張って発行することにしました。新しい話題や興味ある情報を提供していきます。ご意見・ご希望等がありましたら是非お知らせください。

## 今年のインフルエンザ情報

今年も、安芸津町（当院でも）でもインフルエンザが大流行しました。ワクチン不足、A型・B型が同時に流行した事や、「隠れインフルエンザ」とも言われ、症状が軽く風邪と勘違いする患者さんが多い事が、感染の広がる原因になったと思います。

三月に入ってからまだおさまっていません。気を抜かないように、おかしいと思われた方は是非早めに検査を受けましょう。

## 新しい試み

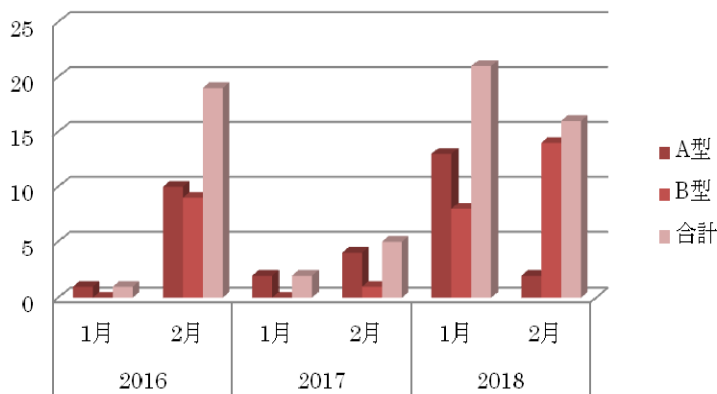
診療所待合室の一角に今回新しく図書コーナーを設けることにしました。主に医療・介護を中心として、メディアを騒がせた作品もそろえる予定です。

また、貸し出しも可能ですので、御希望の方は窓口までお申し出ください。

尚、貸し出し期間は一週間としますので、御協力宜しくお願い致します



年度別インフルエンザ発生数



## 【リハ室より】

認知症予防のトレーニング機器として『コグニバイク』を導入しました。

リハ室では、運動療法の一環として運動しながら脳のトレーニングを行うエルゴメーター（自転車）でのプログラムを新たに取り入れました。この機器では、有酸素運動と、認知課題（記憶力など）を同時に行い脳の活動を活性化させることを目的としています。

私たちは日常生活において無意識のうちに、同時に複数の課題を処理しています。身近なところでは、近年、高齢者ドライバーの事故が話題となっている車の運転です。車の運転ではハンドルを握りながら、ミラーの確認・足での操作など状況に応じて瞬時にいくつかの課題を処理しています。私たちはこの判断の遅れなどをとすれば、年のせいで反射神経が低下したくらいに考えがちです。確かに年齢とともに同時に処理することの能力は低下していきますが、もしかすると認知機能の低下が原因かもしれません？

車の運転をはじめ、日常生活のなかで物忘れをはじめ、気になることがございましたらお気軽に診療所受付までご相談ください。軽度認知障害であれば改善は可能ですし、認知症の進行を遅らせる事は十分に可能です！



貴方も認知症予防トレーニングに挑戦してみませんか？