

もみりんの ヘルスノート



2025.12月号
NO.2
医療法人清和会

- ・ 認知症の早期サイン
- ・ フレイル予防
- ・ 主治医に伝わる健康記録
- ・ 薬と上手につきあう

認知症の早期サイン

教えてくれた人
地域包括支援センター
主任介護支援専門員 川村

もの忘れがひどい	同じ話を何度も話す	
判断力・理解力が衰える	料理や片付けなどのミスが多くなった	
時間や場所がわからない	約束の時間や場所を間違えるようになった	
人柄が変わる	些細なことで怒りっぽくなった。自分の失敗を人のせいにする	
不安感が強い	1人になると怖がったり寂しがったりする	
意欲がなくなる	趣味や好きなものに興味を示さなくなった	

Q 「認知症」と「物忘れ」の違いは？

例えば物忘れは「ごはんを食べたことは覚えているがメニューを思い出せない」などです。一方で認知症は「ご飯を食べたことを忘れる」など物忘れをしている自覚もありません。

年をとれば誰でも、思い出したいことがすぐに思い出せなかったり、新しいことを覚えるのが苦手になったりしますが、このような加齢によるもの忘れと認知症は違います。「早期サイン」の表の項目が続くようでしたら一度かかりつけの先生や、お住いの地域にある地域包括支援センターに相談してください。



フレイルは 予防も改善も できる！



フレイルとは、加齢により心身の活力が低下した状態。健康な状態と、サポートが必要な要介護状態の中間がフレイルです。

教えてくれた人
地域包括支援センター 保健師 熊谷

フレイル予防の3本柱

たんぱく質を
毎日摂る



1日に体重1kgあたり
1g以上摂取が目安

体重50kg=1日に50g以上

足腰の筋肉を
鍛える



かかとの上げ下げを
10回×3セット

社会参加を
続ける



誰かと会話する
機会を増やす



岩淵理事長のコラム

Go! Go! Muscle!

ゴーゴーマッスル

主治医に伝わる健康記録

Vol.1

健康のことから日々の雑感まで気ままに書かせていただきます。初回は、DX化でぐっと簡単になる健康管理についてです。

スマホ連動できる血圧計や体重計（体組成計）を使えば、健康管理の見える化が手軽に実現します。手順が面倒だと長続きしませんよね。測定データは自動でアプリに記録され、手入力の手間や抜け漏れ、転記ミスを防止。日・週・月のグラフで朝晩の血圧差や週平均体重の変化も早期に察知でき、体組成計なら体脂肪率・基礎代謝量・BMIなども把握できるようになります。測定は起床後や就寝前など、同じ条件・時間で行うほうが良いようなので、リマインドによる習慣化を。毎日でも定期的に行うことが大切です。

高血圧症などで定期受診している方は、診察時にアプリのグラフを見せるだけで日頃の状態を簡単に共有できますので、自分の健康で気になるところから目標設定し、DX化してみたいかがでしょうか。

薬と上手に付き合う

教えてくれた人
薬剤師 高橋

お薬手帳は1冊に

医療機関ごとにお薬手帳を管理すると、情報が分散してしまい医師や薬剤師のチェックが難しくなります。1冊にまとめることで、リスクを抑えることに繋がります。



飲みまちがいを防ぐ

病院や薬局でお薬を調剤するときに、服用するタイミングごとに薬を一包化する方法があります。そうすることで飲み忘れや飲みまちがいを、副作用の防止に。まとめることができない薬もあるため、医師や薬剤師に相談しましょう。



服薬を忘れない工夫

- ・ 食事の前に薬を食卓に準備する
- ・ 服薬リストを作成して目にしやすい場所に貼る
- ・ 飲む時間に時計のアラームをセット



副作用を防いで安全に

奥州病院

内科 循環器内科 消化器内科 糖尿病内科 腎臓内科
人工透析内科 泌尿器科 外科 消化器外科 整形外科
腎臓外科 総合診療科 リハビリテーション科
歯科 歯科口腔外科 睡眠時無呼吸症候群（SAS）外来

受診には予約が必要です

☎ 0197-25-5111(代) 自動音声案内

奥州市水沢東大通り1丁目5番30号



■予約直通番号（平日9時～17時）

内科・外科 救急の場合は随時受付

☎ 0197-47-6720

歯科・歯科口腔外科

☎ 0197-47-5563