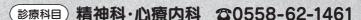
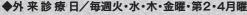
ふれあい通信37

医療法人社団辰五会

ふれあい南伊豆ホスピタル



◇送迎/下田駅 8:30·9:30·10:30 河津駅、西伊豆(大田子)方面対応可



◆外来診療時間/9:00~12:00

シリーズ認知症(にんちしょう) ~その4~

次回は認知症と体の病気との関係についてお話します

■認知症と食事

医療

康心会

今回は認知症の予防と治療に良い食事、悪い食事についてお話します。まず認知症に良い食事ですが、 肉よりも魚が基本になります。これは魚に含まれるDHAという成分が認知症に良いからです。DHAはサ バ・イワシ・サンマなどの青魚に多く含まれる他、マグロのトロやウナギ、ハマチ、 真鯛などにも含まれてい ます。その他には、きのご類、納豆、味噌、海藻類、胚芽米、野菜などが良いとされています。これらは有効成 分だけをサプリメントで取ろうとしても加工の過程で変質したり、逆に取りすぎて健康を害したりするこ ともあるので注意が必要です。認知症に悪い食事は、お酒、週3回以上の焼肉あるいはとんかつ、塩分の過 不足(多くても少なくても良くない)などです。要は魚と野菜中心に好き嫌いく食べるのが良いでしょう。

外来診察日割表 診療時間 9:00~12:00

	* *************************************					
		月	火	水	木	金
	1診	第2·4週 横張	望月	宮川	大木	望月
	2診			鈴木		

ふれあい南伊豆ホスピタル デイケア

精神科通院医療を受けておられる方が日中病院に通い、料理や工作、卓球などの スポーツやカラオケなど各種の活動を通じてリハビリテーションを行います。

※通院先の医療機関とデイケアの医療機関が異なっている場合でも

「自立支援医療制度」の対象になります。

月~金曜日9:30~15:30

(医師 鈴木 映二)

南伊豆町青市848 ふれあい南伊豆ホスピタル 下田市柿崎289 ふれあい上野山訪問看護ステーション **☎**0558-25-3810 伊豆東部総合病院



ふれあいの下田

南伊豆地域生活支援センターふれあい

下田市柿崎32-10 ☎0558-27-0700 南伊豆町青市868-2 **2**0558-62-2911 下田市柿崎289

20558-25-2211

東伊豆町稲取17-2 湘南ふれあい学園 下田看護専門学校 教育 ☎0557-95-1151