

# 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

◆外来診療日/毎週火・水・木・金曜・第2・4月曜

◆外来診療時間/9:00~12:00

◇診療科目 精神科・心療内科 ☎0558-62-1461

◇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

## シリーズ認知症(にんちしょう) ~その4~

### ●認知症と食事

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、きのこ類、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。

次回は認知症と体の病気との関係についてお話しします

(医師 鈴木 映二)

### ◆ 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

医療

ふれあい南伊豆ホスピタル

ふれあい上野山訪問看護ステーション

医療法人社団  
康心会

伊豆東部総合病院

南伊豆町青市848  
☎0558-62-1461

下田市柿崎289  
☎0558-25-3810

東伊豆町稲取17-2  
☎0567-95-1151

福祉  
施設

介護老人保健施設 ふれあいの下田

南伊豆地域生活支援センターふれあい

教育

学校法人

湘南ふれあい学園

下田看護専門学校

下田市柿崎32-10  
☎0558-27-0700

南伊豆町青市868-2  
☎0558-62-2911

下田市柿崎289  
☎0558-25-2211