認知症Q&A No.63

回答はグループホーム虹の家みちづか看護師 大澤千恵子さん

Q SCD（主観的認知機能低下）とは？

A まず、皆さんもチェック☑してみましょう。

①やろうとしていた事を忘れる。②身近な知り合いの名前を思い出せない。③同じ物を買ってしまうことがある。④言いたい言葉がすぐ出てこない。⑤聞き返すことが増えた。⑥計画を立てるのが苦手になった。⑦うっかりミスが増えた。⑧計算が面倒になった。⑨新しい家電の操作が覚えられない。⑩ちょっとしたことで怒ったり、落ち込んだりする。⑪趣味への関心がなくなってきた

いかがでしたか？私は3つも☑が付きました。

一つでもあればSCDだそうです。

自分だけが気づいている変化で、日常生活に支障なく、認知機能検査は正常範囲という状態を言います。日常生活でいくつかの変化を自覚できる状態ということです。

認知症の前段階は、軽度認知機能障害（MCI）で、MCIよりも更に早期の状態が主観的認知機能低下（SCD）なのです。

生活習慣の見直し、認知機能トレーニング、適切なサポートを受けると回復や進行の予防ができます。

具体的な事は次回に。

宿題外来（無料塾）

ゆたか診療所３階「ゆたかの家」
毎週火曜日16時～17時30分

「学校の勉強がわからなくなってきた」などありましたら、お気軽にお電話下さい
3762−0266　担当：よこやま

独り言 ⑭

鏡　政子

新聞の「朝の風」という欄に、「ホセ・ムヒカ」について書かれていた。無学の私は、「ホセ・ムヒカ」氏を知らなかった。この記事を読んで、本当に感動した。貧しい人というのは、物を沢山持っていない人を言うのではない。いくら持っていても、もっと欲しいと思う人の事だという。私は納得した。「オダイジン」になったことは一度も無い。けれど、自分の身の丈にあった生活の中で、結構楽しんでいる。それは、「物」ではなく周囲の人々に恵まれているからだと思う。これからも生協の仲間を増やし、お互いに貧しくない人になれたらと思った。

みんなで楽しく歩きましょう 毎回30名くらいが参加しています！

「月１ウォーキング・まち歩きの会」

「まち歩きの会」日程（集合時間は10時です）

第51回　10月１日（水）　京急羽田空港線糀谷駅改札（集合）～京急線雑色駅（解散予定）

第52回　11月５日（水）　東急池上線戸越銀座駅改札（集合）～不動前駅（解散予定）

※12月以降の詳細は次号で掲載します。

6月４日の様子

毎月１回、心と体の健康のため楽しく歩いてみませんか？

・歩くコースは大田区か品川区のどこかです…。どこを歩くかは当日までのお楽しみ。参加者が通りたい場所を現地で募集。
・開催日時は毎月第１水曜日　10時～12時
・集合／解散場所は本紙で随時お知らせします。
・参加費100円（行事保険料など）／健康シールカードを進呈
参加申し込みは生協本部まで　03−3762−0266
（受付は月曜～金曜９時～17時）

たまご通信 その98

「鉄」足りてますか？

星野弘子
（女子栄養大学 食生活指導士1級）

衰える気配もない日差しが、家並みの向こうに落ちたのを見計らって、外へ歩きに出ると、やはり日盛りをさけて歩きに出た方々に出会います。「いつまでも暑いですね。」「だるくて食欲も無い…何を食べたらいいですか。」なんて聞かれる事もあります。

熱中症の注意は常に呼びかけられていますが、体がだるく疲れやすい、階段では息切れがする、という方は鉄不足かもしれません。ダイエットをしている人、月経のある若い女性、スポーツをする人、仕事疲れでヘトヘトの人などは、鉄を意識した食事で貧血を予防しましょう。

鉄は吸収しにくい栄養素

体内の鉄の7割は血中へモグロビンの成分であり、体じゅうに酸素を運んでいます。夏バテによる食欲不振で鉄が不足したり、汗を多量にかくと鉄も一緒に流れ出ます。鉄は吸収率がとても低い栄養素です。動物性の「ヘム鉄」は30%位吸収できますが、植物性の「非ヘム鉄」は1～8%位です。そこで、ビタミンCやタンパク質と一緒に食べると、吸収率が上がります。鉄は体内で合成できないので、食べて補うしかありません。

鉄の多い食品

【A】 血合肉が多い回遊魚カツオ、マグロ、サバ、サンマ、イワシなど。缶詰でもOKです。

【B】 貝類は鉄の宝庫　アサリ、シジミ、カキなど。缶詰が使いやすいです。

【C】 畜肉類ではレバーが一番　豚レバー、鶏レバー、牛赤身肉など。レバーはスライスして、水を替えながら洗うと食べやすくなります。

【D】 大豆・大豆製品　厚揚げ、納豆、豆乳、枝豆などは手軽で食べ方も豊富です。

【E】 鉄の多い青菜　菜の花、小松菜、サラダ菜、ほうれん草、チンゲン菜など。タンパク質食品と一緒に調理したり、デザートにキウイフルーツや柑橘がおすすめです。

アサリとつるむらさきのカレーじょうゆ炒め

つるむらさきの太い茎は斜め切りに、葉は食べやすく切る。しょうがの細切り少しとサラダ油で、茎から先に炒め、葉とアサリ缶も入れて、カレー粉少しと、しょうゆで味付け。鉄たっぷり、葉酸もとれる一品です。

厚揚の高菜チーズ焼き

厚揚に細かく切った高菜漬と、ピザ用チーズをのせて、オーブントースターで3～4分焼く。鉄と共にカルシウム、タンパク質が豊富で、頼りになるおかずです。おつまみにもどうぞ。

朝は体が栄養を吸収しやすくなっていますから、朝食をちゃんと摂ってください。

血色素量やヘモグロビン値で貧血の様子がわかります。健診を受けましょう。

参考資料＝「栄養と料理」2025・8月　女子栄養大学出版部