

# えんがわ

第75号

2013年6月発行

発行元 衣笠病院グループ  
衣笠須賀市小矢部  
2-23-1  
Tel 046-852-1182

## 私とゴルフと幸せ

私がゴルフを始めたきっかけは、義兄が自分の道具と姉の道具、2組持つて練習場に入る姿を見た時「夫から、あのように気づかってもらえたら何と幸せなことだろう!」と思い、翌日夫とハーフセットを買いに行き、練習を始めました。練習場からコースへ、コーチは当然のことながら「夫」夫のゴルフの鉄則は「自分のことは自分で管理する、甘い!」と、幸せの夢破れたり!!それでもすっかり楽しさにハマってしまい、後には引けない状況になりました。今では夫と同じレギュラータイヤから行い、時に夫のスコアより良い時があ

り、帰路の車の中では「シーン」とした状態。夢がまた遠のいてしまった?ゴルフにはまつて十二年、ゴルフは私の一番のストレス解消でもあります。夫が私のキヤデイバックを持ってくれるその日まで、プレーが続けられたら幸せだなと思っています。

衣笠病院ホスピス師長

木村 啓子



## えんがわ在宅 ひとくちメモ 物忘れは

### 予防できる♪

最近、物忘れが多くなつた・・・と感じ、もしかしたら認知症?!と人知れず不安を感じた事はありませんか?今回は、物忘れと認知症の違いをお伝えしようと思います。「物忘れ」とは一般的に、加齢や脳への血流が悪くなる事が原因で起る良性的変化です。例えば人の名前や食事のメニューが出てこないけれど、ヒントを貰えば思い出せるのが良性的物忘れです。一方、「認知症」とは、病名では無く、特有の症状を示す状態(記憶力・理解力・判断力・見当力の低下等)を称する言葉です。認知症状と間違えてしまうケースに、脱水

症状や薬の飲み過ぎ、間違った薬の服薬もありますので、注意が必要です。さて良性的物忘れを改善するには、日常生活を見直す事が大切です。大まかに五つポイントをあげると、脳への刺激(趣味を持つ、脳トレ(ニング等)・適度な運動・バランスの良い食事・十分な睡眠・社会的接触機会を持つ事が良いと言われています。この五つのポイントを意識して、生活を見直してみてもいかがでしょうか。

衣笠病院ケアセンター  
ケアマネジャー 脇田 直美

はじめ、むしむしの季節。この時期になると毎年のように騒がれるのが食中毒。お弁当に炊き込みご飯をいれたいところですが、我慢をして殺菌作用のある梅干ご飯にしています。