

新! 理学療法士・作業療法士・言語聴覚士がお伝えする、人生100年時代の『楽しく、なが〜く続く』運動療法教室コーナー

Part 10

第10回

予防の考え方とあなたに合った膝の運動

今回のキーポイント ▶▶ 現在のあなたの予防の段階は?

ひざ痛を防ぐ方法には、

元気なときの取り組み

痛くなりはじめたときの対処

悪化を防ぐリハビリ

があります。

まだ痛くない人へ **一次予防**

運動習慣の促進、姿勢指導、転倒予防

体力を維持しておくこと

ウォーキング
20分〜ハーフスクワット
10〜20回生活習慣病の予防が
膝の健康にも繋がります。少し違和感がある人へ **二次予防**

関節痛、筋力低下の初期対応

膝のための運動・ストレッチを追加

膝の下のタオルを
押しつぶす
5秒間×20回膝の裏を伸ばす
左右20秒×3回膝関節に注目した
トレーニング・ストレッチの追加もう痛い・手術後の人へ **三次予防**

リハビリ支援、日常生活、動作の再獲得

理学療法士による適切なケアと
運動量の確保関節可動域
訓練

筋力強化

+α一次予防・二次予防※の内容も実践
※痛みに応じて

予防はこの3段階があり、早めの対処が重要です。予防医学は健康寿命にとっても重要です!

今回の記事は診療技術科リハビリテーション系の理学療法士が作成しました!

栄養管理科 ✨メニュー紹介✨

西部医療センターで実際に提供している病院食をご紹介します

エネルギー・塩分に配慮した野菜メニューです



マヨポンサラダ

材料 (2人分)

大根 100 g
人参 20 g
ツナ 20 g
マヨネーズ 小さじ1と2/3
味噌 小さじ1と2/3

作り方

1. 大根、人参を千切りにする。
2. 1の野菜を茹で水気を切る。
3. ツナと2の野菜を混ぜる。
4. マヨネーズを味噌をよく混ぜておく。
5. 3と4を混ぜる。

栄養成分表 (1人分) (付け合わせの野菜は除く)

たんぱく質	2.9g
脂質	5.1g
炭水化物	3.7g
塩分	0.5g

ポイント

マヨネーズのサラダに比べエネルギーDOWN、しょうゆを使った煮物より塩分DOWN

NEWS

From West Medical Center



脳神経内科

DMT (Disease Modifying Therapy) メモリー外来について

2024年に「認知症基本法」が施行され、

「認知症は誰もがなりうる自分ごとであること、認知症になったら何もできなくなるのではなく、認知症になってからもできること・やりたいことが多くあり、住み慣れた地域で仲間とつながりながら、役割を果たし、希望をもって自分らしく暮らし続けられる」

といった共生と予防を基調とする新しい認知症観が提唱されました。

2023年に早期アルツハイマー病の新薬(抗アミロイドβ抗体薬)の登場により、認知機能低下を早期発見して重症化を防ぐという認知症における新しいビジョンに基づいた治療が可能となりました。

西部医療センター脳神経内科では2024年2月にアルツハイマー病の疾患修飾薬治療(Disease Modifying Therapy; DMT)に特化した先制医療であるDMTメモリー外来を開設いたしました。



脳神経内科部長 片田 栄一

INDEX

Topic 1

今回の特集は、「脳神経内科DMT (Disease Modifying Therapy) メモリー外来」
■早期発見して重症化を防ぐー認知症における新しいビジョンの実現に向けてー
■名古屋市もの忘れ検診

Topic 2

新! 理学療法士・作業療法士・言語聴覚士がお伝えする、人生100年時代の『楽しく、なが〜く続く』運動療法教室コーナー by リハビリテーション係

Topic 3

メニュー紹介 ~西部医療センターで実際に提供している病院食をご紹介します~ by 栄養管理科



早期発見して重症化を防ぐー認知症 における新しいビジョンの実現に向けてー

アルツハイマー病は認知症の原因第1位(約6割)であり、これまでの「治らない」病気から、2023年に新薬(抗アミロイドβ抗体薬)の登場により、「治療しながら生きる」という新たなステージに入りました。

この薬はアルツハイマー病の病態と考えられるアミロイドカスケード仮説(図1)に作用して、脳内アミロイドβを除去することで進行を遅らせるものであり(図2)、2023年12月にレカナブ(レケンビ®)、2024年11月にはドナネブ(ケサンラ®)(図3)が承認されました。

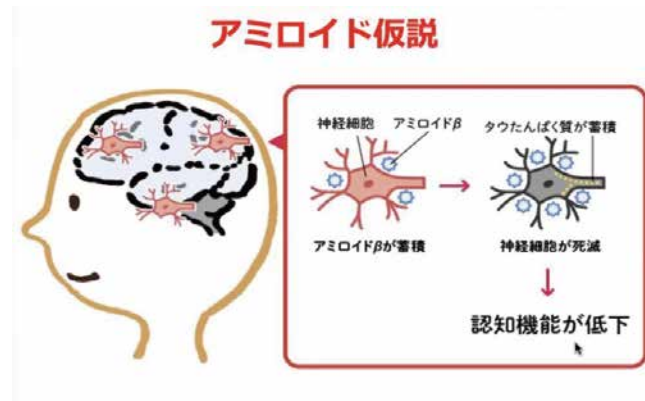


図1

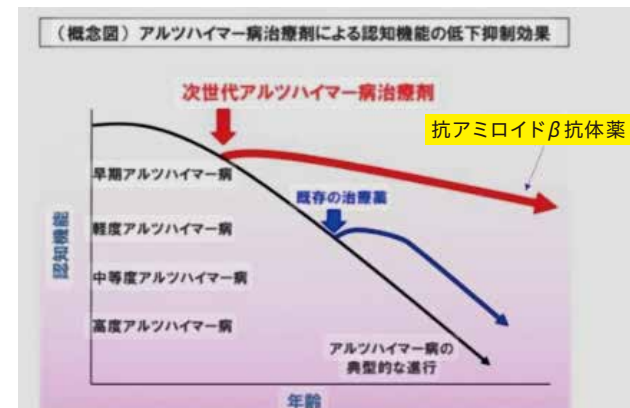


図2



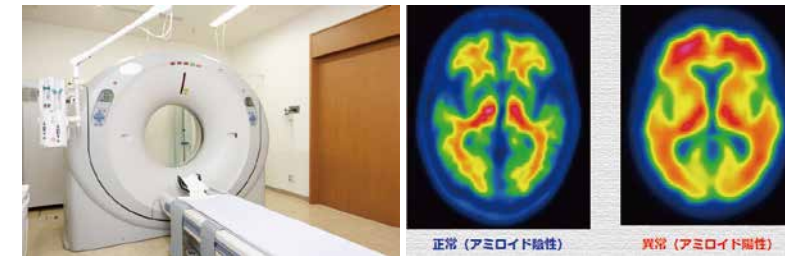
図3 レカナブ(レケンビ)



図3 ドナネブ(ケサンラ)

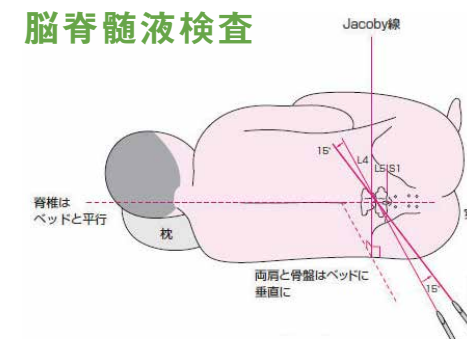
薬が使える対象者はアルツハイマー病による軽度認知障害(MCI)および軽度認知症に限定されています。必要な検査として、神経心理検査および日常生活における障害の程度を評価し、さらに、実際に脳内にアミロイドβが溜まっていることを確認するために、**アミロイドPET/CT検査**、または**脳脊髄液検査**を行う必要があります。

アミロイドPET/CT検査



検査費用(保険収載)
約14.5万円
(3割負担で約4.5万円)

脳脊髄液検査



髄液中アミロイドβ42/40の測定

検査費用(保険収載)
6400円(検査測定料)+1500円(検査手技料)

名古屋市もの忘れ検診

軽度認知障害であるMCIの早期発見が課題であり、認知症診療の窓口となる「かかりつけ医」として、名古屋市もの忘れ検診(一次・二次検診:いずれも無料)受診率向上が求められます。

- 名古屋市もの忘れ検診は65歳以上の名古屋市住民は1次・2次検診が無料です。もの忘れが心配な方は是非気軽に受診して下さい。
- 75歳以上の高齢者運転免許更新の認知機能検査を免除される制度も2024年4月からできました。

心配な日常生活での出来事例

- 最近、人の名前が出てこない。
- 何度も同じことを尋ねると指摘されることが多くなった。
- これまで出来ていた家事・仕事の段取りが悪くなった。



当科では完全予約制で診療していますので、もの忘れが少しでも気になる方は「かかりつけ医」に相談のうえ、DMTメモリー外来にご来院ください。