

# たきの通信

Vol. 11



## 生活習慣を見直して認知症と骨粗鬆症予防を

我が国の65歳以上の高齢者では、アルツハイマー型認知症をはじめとした認知症患者数は推定462万人、有病率は15%で増加の一途をたどっており、骨粗鬆症と同じく、その予防・対策は重要かつ急務です。

認知症と骨粗鬆症はどちらも女性に多く、共通の危険因子として、糖尿病、喫煙・飲酒、女性ホルモンレベルの低下などが挙げられます。また、認知症患者さんはそうではない人と比べて転倒しやすく、大腿骨を含めた骨折のリスクが2〜3倍程度高くなる

ことが明らかになっています。認知症予防のためには、栄養と運動が重要です。

特にウォーキング、水泳、サイクリングなどの有酸素運動が認知機能の改善に効果的で定期的に一定量の有酸素運動や筋力トレーニングを続ける

運動習慣をもつことが大切です。

更に2つのことを同時に行うデュアルタスクトレーニング(歩きながら引き算や一人じゃんけんをするなど)や、運動・計算・しりとりなどを同時に行うコグニサイズも認知症予防に有効とされています。

こうした栄養や運動のアプローチは認知症だけでなく、骨粗鬆症の予防にもなるのでこの機会に生活習慣を見直してみましよう。



引用:公益財団法人骨粗鬆症財団 骨粗鬆症情報誌カノープス

## 春キャベツ丸ごとポトフ

材料(4人分)

キャベツ小1個(540g)

たまねぎ...中1個(100g)

ウインナー...(適量)

にんじん...(適量)

その他(じゃがいもやカブ等)

バター(16g)

顆粒ブイヨン(3g 適量)

コシヨウ少々

### 作り方

1 キャベツは丸ごときれいに洗って包丁で芯に十文字の切れ目を入れる。たまねぎは薄切りにする。

2 鍋を中火にかけ、バターで玉ねぎをしんなりするまで炒め、ウインナー等を加える。さらに1のキャベツの芯が下になるように入れ、水をひたひたに注ぎ強火にする。

3 2が煮立ったらブイヨン、コシヨウを加え、蓋をして弱火で煮る。

4 4等分にして器に盛り、好みでパセリを散らす。



📍 春先のキャベツは外側の葉に含まれるカルシウムが特に豊富なので使い切るのがおすすめ!

バックナンバーはこちら→  
(クリニックのHPよりご覧いただけます。)



 たきの整形外科クリニック

〒920-0003 石川県金沢市疋田2丁目46番

TEL: 076-258-9777 FAX: 076-258-2408