

健康のための

ワンポイントアドバイス



高次脳機能障害のリハビリテーション

人間の脳の奥深くには、呼吸や意識、反射、情動などを司る場所があります。動物として生きていくための機能であり、程度の差こそあれ、おおそ自然界に生息する動物に共通して存在する機能です。一方で、あるものに選択的に注意を向けたり、系統的に記憶して必要な時に思い出したり、物事を思慮深く考えたり、空間内の位置関係を的確に認識しながら行動したり、他者の言葉を理解したり、他者に自分の意思を伝えたり、状況に合わせて自分の行動を抑制したりといった、高等生物ならではの機能は**高次脳機能**と呼ばれ、主に**大脳**の表層の神経細胞が司っています。高次脳機能は、**その人らしさ**そのものといえます。

事故で頭を強く打ったり、脳卒中で脳の血管が詰まったり破れたりすると、しばしばこの高次脳機能に障害がおきます。記憶障害、注意障害、失行、失認、失語、遂行機能障害、社会的行動障害などが、高次脳機能障害の代表的なものです。認知症ではこれらの障害が、広範に出現します。

交通事故後に、体は何も問題がないのに物覚えが悪くなったり、注意散漫で仕事に集中できなくなったり、少しのことでイライラするようになって他者との衝突が多くなったり、といった変化が現れた場合には、高次脳機能障害を疑います。社会生活を続けていく中で何が支障となるのかは、人それぞれ異なります。

記憶力が低下して電話のメモが取れない、せっかく予定を書いたスケジュール帳を見忘れてしまうなど、困りごと人それぞれです。困ったことが起こるまさにその状況で、具体的にいつ、何を、どうするのか、1つ1つ解決していくことが、リハビリテーションの近道となります。



〈文 愛知医療学院短期大学 加藤真夕美(作業療法士)〉

広告

家族葬専用ホール

セレモニーホール やすらぎ

10名様位~数十名様まで
お気軽にご相談を…

清須市春日落合661番地
(やすらぎ家族葬ホール)

TEL (052) 400-3886
FAX (052) 401-0720



24時間365日受付

携帯・PHS OK 駐車場有

0120-43-2940

シンミ ニク ヨウ

しょっかいさん
おすすめ!

健康レシピ



れんこんの
ファイバーサラダ

【材料2人分】

れんこん…………… 50g	かに風味かまぼこ(割く) …… 2本
酢(れんこん用) …… 少々	プレーンヨーグルト… 大さじ1
しめじ…………… 1/3パック	マヨネーズ…………… 小さじ1
大豆もやし…………… 30g	すりごま(白)…………… 小さじ2
水菜…………… 20g	しょうゆ…………… 小さじ2/3

【作り方】

- ①れんこんは、厚さ2mmのいちよう切りにし、水にさらしてアクを抜き、酢少々を入れた湯でゆでる。
- ②しめじは小房に分け、もやしと一緒にさっとゆで、水気をしっかりしぼる。
- ③水菜はさっと湯通しし、4等分に切る。
- ④ボウルに調味料Aを入れて混ぜ合わせ、①～③とかに風味かまぼこを加えて和える。

献立名(1人分)	エネルギー	たんぱく質	塩分
れんこんのファイバーサラダ	76kcal	4.8g	0.6g

(レシピ提供：市食生活改善推進協議会)

◆管理栄養士のコメント◆

れんこんというと、「炭水化物を多く含み、太りやすい」というイメージはありませんか?実は、れんこんは、ご飯やいも類に比べると血糖値の上昇程度を表す値(GI値)が低く「炭水化物が多く含まれる割には、太りにくい」といえるようです。

調理方法としては、煮物やきんぴら、シャキシャキの触感を生かしたサラダや和え物にするほか、すりおろして、つくねやハンバーグのつなぎとして、ふわふわの食感をお楽しみいただけます。

土付きのままだと腐りやすいので、土を落として新聞紙に包むなどして冷蔵庫で保存しましょう。

広告



医療法人 清須呼吸器疾患研究会

はるひ呼吸器病院

東海地区で唯一、
呼吸器疾患専門病院

二次救急指定

24時間 救急外来対応

内科・呼吸器内科・呼吸器外科・アレルギー科
消化器内科・循環器内科・病理診断科

清須市春日流8番地1 ☎052-400-7111

http://www.kiyosu-kokuyuki.jp/

