

あいとう診療所便り

2025年11月号(第186号) 発行: あいとう診療所



☎ 0749-46-8030

IP ☎ 050-5801-8030

(所長 横田 哲朗)



11月の予定

- ・整形外科 7日、21日
- ・栄養相談 14日、19日(予約制)
- ・楽しく栄養塾 14日(予約制)



12月の予定 回 覧

- ・整形外科 5日、19日
- ・栄養相談 12日、17日(予約制)
- ・愛☆カラダ塾 12日(予約制)



認知症を疑った場合の簡単な検査

認知症を疑った場合に外来で行う検査の一つとして、「長谷川式認知症スケール」があります。

長谷川式認知症スケールは、下記の質問を通じて認知機能を評価します。

- ① 年齢の確認:「お歳はいくつですか？」
- ② 日時の認識:「今日は何年の何月何日ですか？」
- ③ 場所の認識:「今いる場所はどこですか？」
- ④ 言葉の記憶:「桜・猫・電車」などの単語を覚えてもらい、後で再確認
- ⑤ 計算能力:「100 から 7 を順番に引いてください」
- ⑥ 数字の逆唱:「6-8-2」などの数字を逆順で答える
- ⑦ 言葉の遅延再生: 先ほど覚えた単語を再度答える
- ⑧ 物品の記憶: 5つの品物を見せて、隠した後に何があったか答える
- ⑨ 言葉の流暢性: 知っている野菜の名前をできるだけ多く言う



★ この検査は 30 点満点で、20 点以下の場合は認知症の疑いが強くなり、必要に応じて認知症疾患医療センターなどへ精密検査を依頼しています。

予約・お問い合わせ

東近江市 あいとう診療所

☎ 0749-46-8030

IP ☎ 050-5801-8030

第2回楽しく栄養塾を開催しました！

9月12日金曜日、あいとう診療所待合室にて第2回楽しく栄養塾を開催しました。

今回は「身体においしい朝食を!!」のテーマで、川上管理栄養士よりお話をいただきました。

☆ たかが朝食・されど朝食

朝食は一見すると「たかが朝食」と思われがちだが、実際には「されど朝食」であり、一日のパフォーマンスや健康状態に大きな影響を与える重要な食事である。

朝食をきちんと食べることで、より充実した一日を送ることができる。

次回は11月14日に「身体においしいおやつ」のテーマで開催します。皆さんの参加をお待ちしています。



診療所ホームページはこちら ▶

診療所だよりのバックナンバーや診療所からのお知らせ等を掲載しておりますので是非ご覧ください。

▶ <https://aito-clinic.com/>



故事・ことわざで脳トレ！

- ① すぐれた詩文をすばやく作ること、またその才能
..... ○歩の才
- ② つまらない所にすぐれたものや美しいものがあることのたとえ
..... 掃き溜めに○
- ③ 自分の欠点には気づかずに、他人の同じような欠点をあざ笑うたとえ
..... 目○鼻○を笑う
- ④ 年老いてからは何事も子にまかせて、それにしたがうのがよいという教え
..... 老いては○に従え

故事・ことわざで脳トレ！の答え

- ① 七歩(しちほ)の才
三国時代に活躍した魏の曹操の五男である曹植は詩文の才能に恵まれていた
- ② 掃き溜(だ)めに鶴
- ③ 目糞(くそ)鼻糞を笑う
「目糞」は目やにのこと
- ④ 老いては子に従え

編集後記

17年間で18万km以上走った愛車。娘二人の送迎で大活躍し、たくさんの思い出があります。大きくなった娘二人が5年間ほど運転し、私の手元に戻ってきました。まだまだ走れますが少しずつ修理コストがかさんできたので、思い切って手放すことにしました。次の車ではどんな思い出ができるか楽しみです。(K.Y.)