

認知症

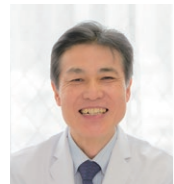
まだ間に合うかも？

＊ご自由におとりください



認知症かも？ でもあきらめないで！

認知症は適切な治療と生活習慣の改善で、
進行を遅らせたり、中には症状が
改善する方もいます。
仮に今のままであっても、楽しいことは
たくさんできます。前向きに過ごしましょう！



教えてくれたのは…

ほし・せいいちろう
星 誠一郎先生

院長 脳神経外科 1983年千葉大卒
専門 脳神経外科、慢性頭痛、脳卒中、脳腫瘍
資格 日本脳神経外科学会専門医

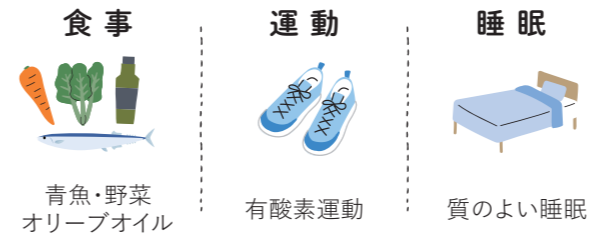


今できることは？ 認知症の予防・相談・治療の3つを平行して行いましょう。



脳の老廃物を除去し、生活習慣を意識しましょう。難聴はコミュニケーション減少により脳の働きが低下します。

脳の老廃物を除去しましょう！



⚠ 注意！ 難聴・高血圧・糖尿病



あの頃みたいに — 訪問の現場から



家族が一日中テレビの前でぼんやりと過ごす—そんな姿を見てがっかりしていませんか？
訪問リハビリスタッフから聞いたところによると訪問でうかがっているうちに、個人差がありますが1~2か月で表情が明るくなる方がいらっしゃいます。
放置はなるべく避け、手をつなぐ、電話で話すなど人の小さなかわりがご本人の生きがいのひとつになるのではないかと思います。外出して1時間くらいの散歩でもよい刺激になりますよ。

(脳神経外科・中崎将先生)

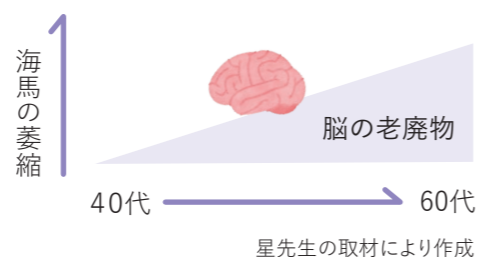
⚠ 要注意症状

同じことを何度も言う・物の名前が出にくい
注意力が低下した・賞味期限切れの食物が増えた

実は20年前から進行している？

アルツハイマー型認知症の原因の一つは「アミロイドβ」と呼ばれるたんぱく質(脳の老廃物)の蓄積です。このアミロイドβは適切な食事・運動・睡眠で分解、排出されますが生活習慣が乱れると長い年月をかけて蓄積し、認知症の進行につながります。
近年、PET検査や脊髄液検査などの技術の進歩により症状が現れる前の段階から脳内に老廃物が蓄積し始めていることが明らかになっています。

認知症の進行イメージ(アルツハイマー型)



星先生の取材により作成

頼れる地域包括支援センター

気になることがあったら「地域包括支援センター」に相談しましょう。社会福祉士、保健師、ケアマネジャーなどの専門職が高齢者の介護・福祉・健康・認知症などを支援します。介護認定により、各種サービスが利用でき、コミュニケーションを通じて脳の活性化も期待できます。

いくつかできる？ 脳トレ

文字を並べ替えて、意味のある言葉にしましょう。

例：んぱろんめ ▶ めろんぱん

- ① もえこがろ
- ② くはんつぶか
- ③ かとぼあん
- ④ すいしやはら
- ⑤ ぎかうとく
- ⑥ らうがとし

資料：びのとれ <https://noikiiki.info>

進行をゆるやかにするのは「今」です

軽度認知障害(MCI※)は健常者と認知症の中間の段階をいいます。MCIの方が認知症になるのは年に1割程度とされています。MCIの段階で受診し、状態を知ること生活習慣を見直したり、治療により進行をゆるやかにできる可能性があります。 ※Mild Cognitive Impairment

出典：国立研究開発法人 国立長寿医療研究センター MCIハンドブック

認知症の進行と主な症状

| 認知機能障害 | 年齢 | | |
|--------|--------------|---------------|-----------|
| | 健常者 | 軽度認知障害 MCI | 認知症 |
| 記憶 | 度忘れ (年相応) | もの忘れが目立つ | 出来事自体を忘れる |
| 生活 | 支障なし | | 支障あり |

状態は目安で個人差があります。

星先生の取材により作成

● どうやってゆるやかにするの？

問診で普段の日常生活のことをお聞きし、血液検査、MRI検査、認知機能検査を行います。場合によってはPET検査という特殊な検査を行います。
結果により軽度認知症、軽度認知障害(MCI)と診断されたら、希望の方には「アミロイドβ」を点滴で除去します。

● 病院に行きたがりません

かかりつけ医から提案していただく方法もありますが、他には「家族が安心したいから、一緒に来てほしい」と家族の安心を理由にするのも有効な場合があります。

● 受診方法は？

新設のMCI外来を受診下さい。
(紹介状がない場合は脳神経外科)
詳しくはP6のおしらせをご覧ください。

MCI外来はこちら



多くのスタッフが働く病院のウラ側は…?

スタッフのリアルな取り組み



「もっといい病院を目指して」

当院ではよりよい医療、サービスの提供を目指し「TQM活動」に取り組んでいます。



こんな改善例がありました!

1 手術の説明に時間がかかってしまう
⇒ 口頭説明を動画化



以前から眼科外来の待ち時間が課題となっていました。そこで毎回患者さんごとに行っていた手術の説明を動画化しました。説明にかかっていた時間が短縮され、他の患者さん対応がスムーズになりました。

2 事務作業が多く大変だな…
⇒ 看護業務を見える化

眼科看護師業務概要

- 診察の補助
- 検査の説明
- 硝子体の注射準備・介助
- 点眼の説明・指導
- 器具の洗浄・消毒
- 手術準備



増えすぎていた眼科看護業務の内容を整理・可視化しました。スタッフがゆとりをもって患者さんと向き合え、ミスも防げる環境ができました。

TQMって? Total Quality Management

スタッフが業務改善のアイデアを出し合い、実行する取り組みです。大手企業での実践を参考に当院では2025年にスタートしました。医師・看護師・リハビリ・事務など、多職種で構成され、会議では役職に関係なく、「さん」付けて呼び合うなど発言しやすい雰囲気づくりも大切にしています。

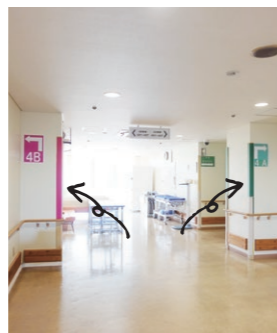


他部署の取り組みを共有できる発表会(年1回)では多くのスタッフが参加



定例会議では発表会に向けて準備しています。時短で資料作成できるようなインタビュー形式には?など意見を交換しています。

3 窓口スタッフの離席が多い
⇒ 病棟のご案内を廃止



各病棟の色分け表示



入院時のスタッフ同行案内を廃止しました。案内図をお渡しし、分かりやすいようエレベーターホールの柱を色分けしました。これによりご自身での移動が可能となりました。

「ゆっくりと自分のペースでOK!」

手たたきリズム体操 脳とリズム



トン

POINT

声を出します

注意

できるだけ姿勢を正しくしましょう!



パン

POINT

手の動きは大きく! 間違えてもOK! 笑いが脳に◎

1 背筋を伸ばして椅子に座り太ももを「トン」と言いながらたたきます。

2 手を「パン」とたたきます。

3 1→2→2→1の順で「トン・パン・パン・トン」のリズムで10回行います。

足ぶみしりとり

みんなでやっても♪



1 背筋を伸ばして椅子に座りゆっくり足ぶみをします。

2 足ぶみをしながらしりとりを30秒します。テーマを決めても楽しいです!

りんご・ゴリラ…

POINT

足ぶみは止めないように

注意

足を高く上げすぎないようにしましょう!



「一緒にできる!」 / くわしい動画はこちら 他のストレッチも公開中!

(医師から運動制限を受けている方や痛みが出た場合は運動をお控えください。)

vol.5

お手軽! セコサイズ
身体と頭を元気に!

カンタン
30秒

「あれ? 何を取りに来たんだっけ?」「人の名前がなかなか思い出せない」…年齢を重ねると、そんなちよつとした「もの忘れ」が気になることもあります。おすすめは、身体を動かしながら頭を使う体操です。身体と脳を同時に動かすことで、脳に良い刺激を与えることができますよ!



リハビリテーション部
言語聴覚士

学んで、備えて地域とつながる医療



歩行年齢は？筋力は？

セコメいきいき健幸作り教室を開催します どなたでもお気軽に♪

運動・脳機能検査や体操など盛りだくさん♪
健康や栄養について専門スタッフへ相談もOK!

無料

- 日時／2026年6月13日(土)14:00～16:00
- 場所／セコメディック病院1Fロビー
- 申込／脳機能検査・体成分分析・健康相談のみ要申込

お申込み・お問合せ リハビリテーション部 ☎047-457-8729

糖尿病の治療法とお薬の役割

糖尿病教室を開催しました
2026.3.2



今年度最後の糖尿病教室では治療法と薬の役割や注意点をわかりやすく解説しました。参加された方からはもっと学びたい、取り上げてほしいテーマなど多くのご意見をいただきました。また、年4回すべて参加いただいた2名の方へ表彰式も行い、表彰状と粗品をプレゼントいたしました。次回の開催日程は決まり次第ホームページでお知らせいたします。お気軽にご参加下さい♪

BCP訓練を実施しました 2026.3.7 セコメディック病院



震度6強の地震発生を想定し、船橋市や船橋医師会の災害医療対策本部ともスターリンク(衛星通信)や無線を活用して連携し、地域全体での災害対応体制の強化を図りました。

新しい診療科ができました

外来日の最新の情報はHPでご確認ください。

MCI外来 軽度認知症*の診療

※アルツハイマー病による軽度認知障害(MCI)を含む

要予約・初診／火曜午前・再診／木曜午後

紹介状 ある方… MCI外来
ない方… 脳神経外科

形成外科 外傷や腫瘍、皮膚の異常など

毎週火曜(午前:外来/午後:手術)

脳ドックを休止します

誠に勝手ながら脳ドックの受診受付を休止いたします。何卒ご理解のほどお願い申し上げます。

新しい先生です、よろしくお祈りします！

| | |
|--------|--|
| 脳・血管内科 | 森 貴久 もり・たかひさ [専門]脳神経血管内治療(カテーテル治療)・脳卒中治療予防[資格]日本脳神経血管内治療学会指導医・専門医他 |
| 腎臓内科 | 木村 庄吾 きむら・しょうご [専門]透析一般[資格]日本内科学会認定医・日本透析医学会透析専門医・日本腎臓学会腎臓専門医他 |
| 循環器内科 | 伊藤 拓朗 いたう・たくろう [専門]冠動脈インターベンション [資格]日本循環器学会専門医・日本内科学会総合内科専門医・日本心血管インターベンション治療学会認定医 |
| 外科 | 間宮 悠 まみや・ひさし [専門]外科一般 [資格]医学博士・日本外科学会外科専門医 |
| 脳神経外科 | 村瀬 広夢 むらせ・ひろむ [専門]脳神経外科全般 |
| 泌尿器科 | 笹子 叶 ささご・かなえ [専門]泌尿器科全般 |
| 麻酔科 | 小林 朋恵 こばやし・ともえ [専門]麻酔科一般 [資格]麻酔科標榜医・日本麻酔科学会指導医・日本専門医機構認定麻酔科専門医・日本集中治療医学会専門医 |
| 救急科 | 三橋 祐佳 みつはし・ゆか 山岡 周平 やまおか・しゅうへい |

セコメエリアにはイイところがいっぱい! てくてくクリニック&さんぽ



丁寧な説明・診療を心がけている院長とスタッフ

安心の医療と快適な空間 をご提供いたします

当院は平成20年に北習志野で開業しました。開業前には船橋中央病院、国立国際医療センター、済生会習志野病院などに勤務しておりました。一般眼科・小児眼科を全般的に診療しておりますが、特に今までの経験を活かし、糖尿病網膜症や加齢黄斑変性症などの網膜疾患や緑内障などの早期発見・治療に力を入れております。また、地域のかかりつけ医として、患者さんが気軽に相談できる暖かい雰囲気クリニックになるよう、心がけております。これからも病診連携を大切にしながら、より良い診療を目指してまいります。

北習志野眼科

小児眼科・眼科
船橋市習志野台2-6-1
小林ビル2F
☎047-469-4130
🗓金曜・土曜午前・日曜・祝日
📍なし



忙しい毎日に 癒しのひと時を

よしぞうえん
明治創業「芳蔵園」の果樹農園カフェです。自家栽培の果物や地元食材を使ったスイーツやお食事、ドリンクが楽しめます♪梨畑を見ながらゆったりと過ごせるテラス席もおおすすめです。

From Farm Cafe

船橋市二和東2-7-7
☎047-497-8757
🕒9:30-16:00(15:30lo)
10～6月末/カフェ営業
7～9月/かき氷
🍷なし 🍷10台

HP

Instagram



季節のパフェ ¥1,500～

梨ジュースが甘～い♡
珍しい野菜も売ってるよ♪

Editor's note

楽しくなければ仕事じゃない

仕事は好きで楽しんで取り組んでいる人には誰もかないません。多くのアスリートも楽しんで挑むと語っています。

私たち医療人には技術や知識だけでなく人間性も求められます。多くの人と連携して成り立っているからです。だからこそ日々の仕事を通して人間性も磨いていきましょう。そして一流を目指し、地域に貢献しましょう。(入職式での院長のメッセージより)



挨拶をする星院長



アンケート

皆さまのご意見がより身近な医療につながります。
広報誌のご感想をお気軽にお寄せください♪



SNS

情報発信中!

病院の日常、病気・治療、採用、病院のウラ側などの情報をお届けしています。

SECOMEDIC+NEWS

2026 / 05 (年3回発行)

医療法人社団 誠馨会
セコメディック病院

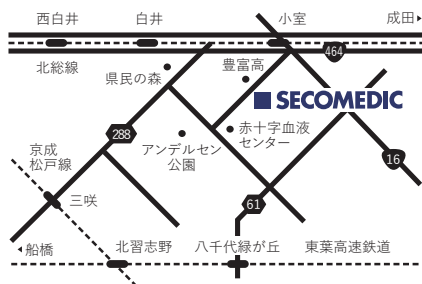
広報企画室

〒274-0053

千葉県船橋市豊富町696-1

TEL 047-457-9900(代)

FAX 047-457-9901(代)



お車で白井駅から約12分・八千代緑が丘から約15分



病院広報誌部門
優秀賞受賞

[P3 脳トレの答え]

- ①ころもがえ ②はくぶつかん ③あかとんぼ
④はやしらいす ⑤かくとうぎ ⑥とうがらし