



第11号誌

2021年 [制作・発行]

- 行田市在宅医療・介護連携推進協議会
- 行田市高齢者福祉課地域包括ケア担当

TEL.048-556-1111
(内線 338・278)

ご自由にお取り下さい

行田人(ぎょうだびと)は、行田市の「医療と介護の連携」を推進・紹介し、市民のみさんの生活をサポートする広報誌です。

在宅医療・介護連携推進事業

医療と介護が連携して、地域住民の療養や生活を支援する取り組みを行っています。

30年後(2050年)のふら平とぜに子

ぜに子
(78)

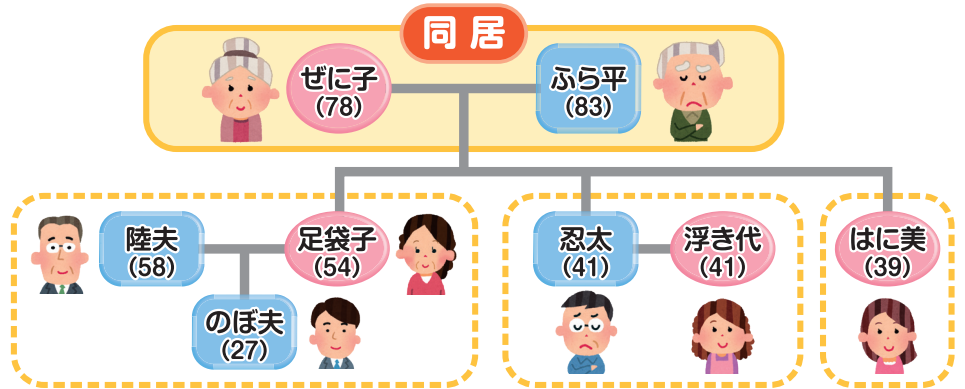
体の問題はない。軽い物忘れあり。大きな病気はなく、ふら平の身の回りの世話をしている。60才から始めたお花の教室を自宅で開いている。

脳梗塞の後遺症、肺気腫。78才の時に軽い脳梗塞を患い、進行性の肺がんもある。肺の病気のため、動く息が切れ、寝たり起きたり。「わしゃ家で死にたい」と言っている。

ふら平
(83)

第9弾!
ふら平さん サポート大作戦!

行田市在住のふら平さん一家の30年後。だいぶ体が不自由になってきているふら平さんを支えるために、医療・介護の専門職がどのように関わっていくのかをご紹介します。



最近、もの忘れが多くなってきたぜに子さん。心配になった長女・足袋子と長男・忍太は、ぜに子さんを連れて病院へ受診しました。



認知症って色々な種類があって、それぞれに特徴があるみたい…



長女 足袋子

長男 忍太

母さんが、認知症ならどんな種類のものなのか知っておく必要があるね。

認知症には主に4つの種類があり、それぞれに異なる特徴があります。ぜに子さんは、いったいどの認知症と診断されたのでしょうか？次のページでご紹介します。

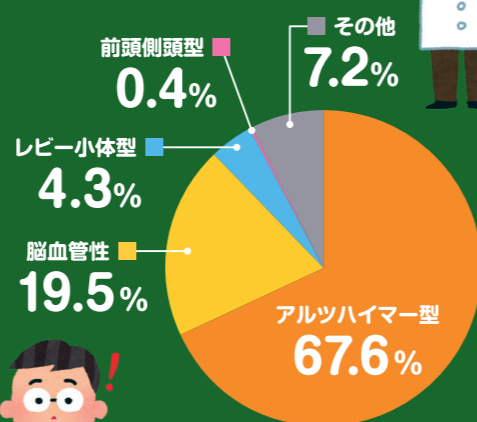


正しく知ろう! 「認知症」



● 認知症の種類

数ある認知症の中でも、主な認知症は「**4大認知症**」と呼ばれ、アルツハイマー型・レビー小体型・脳血管性・前頭側頭型を指します。4大認知症を合計すると、認知症患者 **全体の90%以上** を占めています。



参考: 厚生労働省老健局「認知症の総合的な推進について」

原因と症状

アルツハイマー型認知症

脳内にたまった異常なたんぱく質により神経細胞が破壊され、脳に萎縮が起こります。

◆ 昔のことはよく覚えていますが、最近のことは忘れてしまいます。軽度の物忘れから徐々に進行し、やがて時間や場所の感覚がなくなっていくます。



脳血管性認知症

脳梗塞や脳出血によって脳細胞に十分な血液が送られず、脳細胞が死んでしまう病気です。高血圧や糖尿病などの生活習慣病が主な原因です。

◆ 脳血管障害が起こるたびに段階的に進行します。また障害を受けた部位によって症状が異なります。



レビー小体型認知症

脳内にたまったレビー小体という特殊なたんぱく質により脳の神経細胞が破壊され、おこる病気です。

◆ 現実にはないものが見える幻視や、手足が震えたり筋肉が固くなるといった症状が現れます。歩幅が小刻みになり、転びやすくなります。



前頭側頭型認知症

脳の前頭葉や側頭葉で、神経細胞が減少して脳が萎縮する病気です。

◆ 感情の抑制がきかなくなったり、社会のルールを守れなくなるといったことが起こります。



診察の結果、ぜひに子さんのもの忘れは、「**アルツハイマー型認知症**」であることが分かりました。

引用: 厚生労働省老健局「認知症施策の総合的な推進について(参考資料)」令和元年6月

オレンジカフェ (認知症カフェ) のご案内

オレンジカフェ(認知症カフェ)とは、認知症の方やご家族をはじめ、友人、地域の方、専門職など、どなたでも気軽に参加できる集いの場所です。お茶を飲みながらレクリエーションや情報交換、当事者同士の交流、専門職への相談などができます。ご本人・ご家族など、どなたでも参加できます。行田市内では下記8か所で開催していますので、ぜひご参加ください!



実施事業者・開催場所	住所	電話番号	毎月定例開催日時	
行田中央総合病院	富士見町2-17-17	553-2000	第1水曜	14:00~16:00
地域包括支援センターまきば園	白川戸275	550-1777	第1土曜	10:00~12:00
行田協立診療所 ケアセンターさきたま	本丸18-3	556-4581 556-4612	第2水曜	14:00~15:30
GENKI NEXT行田城西	城西2-7-39パークフロントA102号室	594-9854	第3土曜	13:30~15:00
地域包括支援センターふあみいゆ	下須戸65-1	558-0088	第4月曜	13:30~15:30
特別養護老人ホーム緑風苑	須加1529	557-3115	第4火曜	14:00~16:00
ミキ薬局埼玉行田店	佐間1-27-3	555-3191	第4水曜	14:00~16:00
特別養護老人ホーム行田さくらそう	藤間352-1	559-3030	第4木曜	14:00~15:30

※事前の申込みは必要ありません。当日会場にお越しください。
※その他、ご不明な点は、市高齢者福祉課(☎556-1111)又は各事業所までご確認ください。

いつまでも健康で過ごすために 自宅で簡単にできる 体操を始めませんか?

不要不急の外出を自粛しなくてはならない環境下で、今まで同様の活動性を確保できている方は少ないと思います。立ち座りや、歩く機会が減少することで出る弊害は腰痛や膝痛だといえます。今回は第2弾として自宅で簡単にできる膝痛予防体操を紹介させていただきます。重りなどを使用せずに、自分の手や足を使って無理なく簡単にどこでも行えますので、皆さんやってみてください。痛みがすでにある方は、専門の医療機関への受診をお勧めいたします。

行田総合病院 リハビリテーション科 寒河江(さがえ)

膝痛予防体操

膝締め運動

《目的》
内転筋群の強化と
O脚防止

→手を合わせて膝の間に入れ、手を挟むように膝を押し合います。



下肢の筋肉の強化

《目的》
大腿四頭筋と
ハムストリングスの強化

→片足の下に反対の足をすくうように入れ、足同士で押し合います。



注意ポイント

- 膝締めは、足幅は握りこぶし1つ分くらいにします。
- 下肢筋肉の強化は、両足が床から浮かないようにしましょう。



市民講座のご案内



行田生まれのふら平さんと楽しく学ぶ♪

ふら平さん&ぜに子さん

医療と介護の終活講座

～縁起でもない話、ご近所さんと一緒にしませんか?～

令和3年11月より、市内公民館で順次開催!

「良^いく逝^いくこと」を考えて 残りの人生を「良^いく生きる」ために

もしものときのために、あなたの望む生活や医療を考え、大切な時間をあなたらしく過ごしませんか?

さあ～で、
今回の
内容は?!



住み慣れた自宅であなたらしく逝く方法がわかる!

★市内医療、介護職自作自演のDVD

「笑顔でいくために」を見て学ぶ!

★みんなで楽しく♪

「もしバナゲーム」で遊んで学ぶ!

★もしものときの医療と介護を繋ぐノート

「わたしの人生ファイル」を書いて学ぶ!

の3本(約60分)です♪



「わたしの人生ファイル」を参加者全員にプレゼント!

お気軽にお申し込みくださいね～♪



お申し込み・お問い合わせは、最寄りの公民館へ!

主催/行田市在宅医療・介護連携支援センター TEL.048-553-2003 共催/行田市