



第13号誌

2022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グループ

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、市民のみな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)

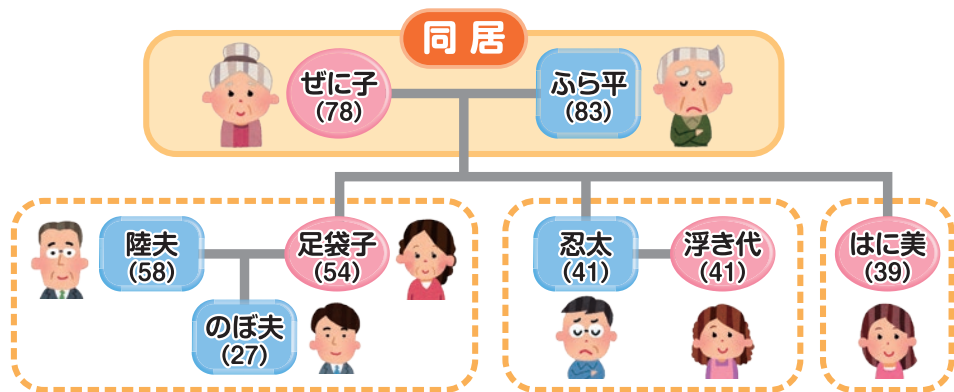
体の問題はない。軽いもの忘れあり。大きな病気はなく、ふら平の身の回りの世話をしている。60才から始めたお花の教室を自宅で開いている。

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、動くとき息が切れ、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11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。



「アルツハイマー型認知症」と診断されたぜに子さん。認知症の特徴的な症状である「記憶障害」が日常的に見られるようになり、家族もどう対応してよいか心配しているようです。



最近のお母さんは、私との会話の内容を忘れてしまったり、病院に行く日を忘れてしまったりするのよね。

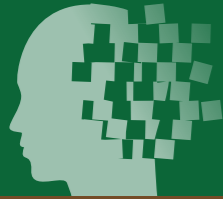
「もの忘れ」への対処法はどんなことがあるのかな?

長女 足袋子

長男 忍太

認知症の中核的な症状の一つである「記憶障害」について次のページで紹介します。





認知症の
中核症状

記憶障害

こんな時どうすれば良いの？

今回は認知症での記憶障害で起こりやすい3つの特徴をご紹介します。

Check! 記憶障害の種類には以下のような症状があります。

数十秒～数分程度の記憶が出来ない

「近時記憶の障害」

→ 数分前に会話した事や内容を覚えていない

自分で体験した出来事を忘れてしまう

「エピソード記憶の喪失」

→ 食事を食べていないと何度も訪ねてくる

記憶が過去に遡ってしまう

「記憶の逆行性喪失」

→ 若い時の記憶に戻り仕事に行く準備をする

症状への対策

- デジタル時計で日付・曜日・時間がわかるようにする。
- カレンダーに予定や習慣で行う事などを書き入れる。
- 言葉ではなくメモにして渡す事で、自身で気付き納得できる。
- メモは5W1Hを使って、なるべく細かく簡潔に記入する。

※5W1Hとは、「When(いつ)」「Where(どこで)」「Who(だれが)」「What(何を)」「Why(なぜ)」「How(どのように)」の英単語の頭文字を取ったもので、情報伝達のために必要な要素を示した言葉です。



認知症は否定してはいけなないとありますが、何度も繰り返されるといすれストレスになり、介護者の精神的負担となります。“認知症だから忘れてしまう”ではなく、説明の方法を工夫し、自分も負担にならず、相手も傷つけないコミュニケーションが必要です。

例)

○○○○へ

○月△日(□曜日)

○○病院 通院 ○時予約

○○時に迎えに行きます。

○○○○○より

行田中央総合病院の

認知症の人と家族の会 「つどい」を紹介します



■ 開催場所… 行田中央総合病院内 3階レストラン

■ 開催日時… 3か月に1回 13:30～15:30

【2022年度予定】7月5日(火)・

10月4日(火)・2023年1月10日(火)

■ 参加費… 無料

■ 参加希望… 予約不要 ただし、新型コロナの感染状況により中止の場合があります。事前の確認をお願いします。

TEL.048-553-2060 (地域連携室)

活動について

「認知症の人と家族の会」の原点

家族同士の「励まし合い、助け合い」介護者支援のための「電話相談」と「会報(ぼーれぼーれ)の発行」が三本柱となっています。

「つどい」の内容

参加者は認知症の人を介護する家族や介護を経験している方などが集まり、日常の介護生活の悩みや相談事を話し合い、参加者の経験と知恵の宝庫として、一人で悩まないように支えあうための集まりです。どの地域のどの「つどい」にでも参加は自由です。

当院での「つどい」は病院内にあるため、専門的な相談等には速やかに対応ができます。個人情報などプライバシーの保護に遵守しています。介護等でお悩みの方は安心してご参加ください。



「つどい」は、
認知症の人と家族の会です

介護を経験している方なら
どなたでも参加できます。

- 認知症の介護に困っている
- 介護の悩みを聞いてほしい
- 情報の交換をしたい
- 共通の話題が出る仲間がほしい...etc.

気軽に参加してみませんか?
「つどい」開催日

*日時: 13:30～15:30

*時間: 13:30～15:30

*場所: 行田中央総合病院内 3階レストラン

*参加費: 無料

「つどい」への参加は自由です。事前のお申し込みは不要ですが、「つどい」についてご質問がある場合は下記へご連絡ください。

電話相談(認知症の人と家族の会)

家族の介護が始まった時や、介護がなくなった時など誰に相談したらいいのか等、どんな事でもまず電話で相談をしてください。とにかく一人で悩まないようにしてください。

電話相談【埼玉支部】TEL.048-814-1210 (月～水・金・土 / 10:00～15:00)



今年こそ「脳活」まずはもの忘れ検診です!

65歳で4人に1人。
85歳で2人に1人。
貴方? それともお相手?



認知症は
早期発見によって
改善します。

その「もの忘れ」
放っておいて大丈夫ですか…?

令和4年度

もの忘れ検診実施中!

65歳未満の方が発症する「若年性認知症」は、進行してからようやく認知症だと分かることが多く、診断が遅れる傾向にあります。ちょっとした変化は、自分では見つけにくいもの。

あなたの周りの方に、「もの忘れ」が多くなってきた方はいませんか?

*介護保険法第4条に、「国民は、自ら要介護状態となることを予防するため、加齢に伴って生ずる心身の変化を自覚して常に健康の保持増進に努める」とことされています。



「行田市もの忘れ検診」はオトクで優れモノ



ポイント

- 1…今年度50,55,60,65,70歳になる方が対象になります!
- 2…50歳からの若年性認知症の対策もバッチリ!
- 3…認知機能の低下が見られた方には専門職(薬剤師・歯科・保健師)のサポートがあります。
- 4…費用はもちろん無料。市内14カ所の医療機関で実施しております。



「もの忘れ」をご心配されている方、この機会に「もの忘れ検診」を受診してみませんか?



!! 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?

コグニサイズ
Cognicise

頭を使いながら運動する

《目的》運動で体の健康を促すと同時に、
脳の活動を活発にする機会を増やす

今回は認知症予防運動「コグニサイズ」について紹介したいと思います。早歩きなどの運動を週3回以上行った人は、全く運動をしない人よりも認知症の発生が50%減少し、運動と認知トレーニングを組み合わせることにより軽度認知症障害(MCI)の状態から記憶力が向上すると認められています。

コグニサイズは、コグニション(認知)とエクササイズ(運動)を組み合わせできた名称です。

行田総合病院 リハビリテーション科 寒河江(さがえ)

実践例

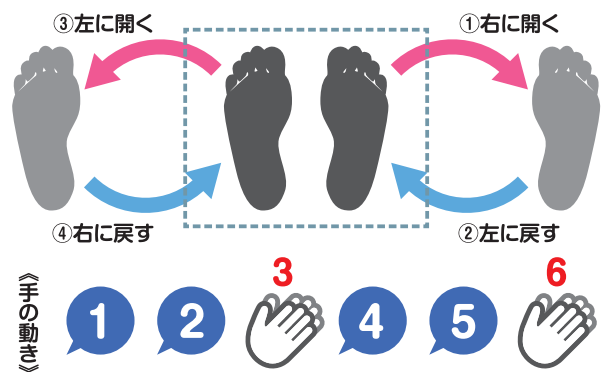
数を数えながら足踏みし、
「3の倍数」で手を叩く

①数を数えながら足踏みをします。

1から順に数を数え、3の倍数の場合は手を叩きます。



→運動と認知を一緒に行うことは意外と難しいものです。すでに知っている方や、実践されている方も多いとは思いますが、まだ知らないという方は実践してみてください。



「行田人(ぎょうだびと)」は、市内医療機関、歯科医院、薬局、介護事業所、市役所窓口等で配布しております。ご希望の方は各機関の窓口にてお申し出ください。

