

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。

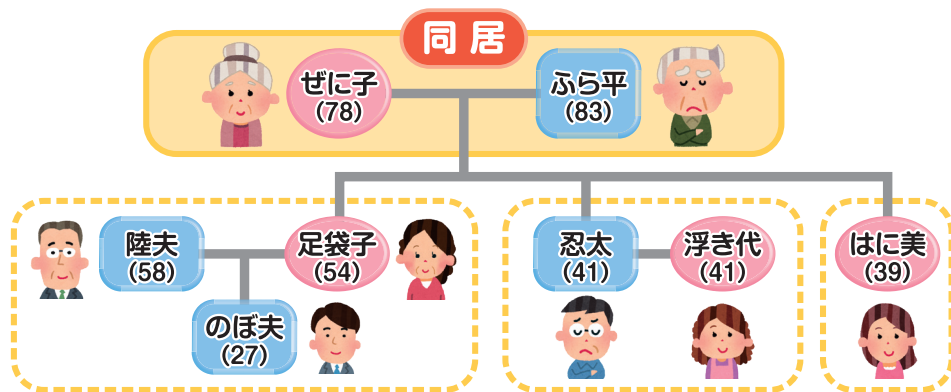
脳梗塞の後遺症、肺気腫。78才の時に軽い脳梗塞を患い、進行性の肺がんもある。肺の病気のため、動く息が切れ、寝たり起きたり。「わしゃ家で死にたい」と言っている。

ふら平
(83)

第13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「**実行機能障害**」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。

この間、お母さんが **お味噌汁を作ろうと** していたんだけど、途中で **手順がわからなくなってしまった** のよ。

認知症になると、「**物事を計画立てて 行う**」ことができなくなってしま **う** こともあるようだね。

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「**実行機能障害**」について 次のページで紹介します。



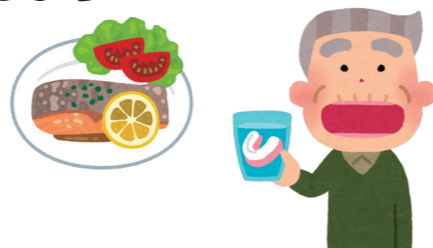
認知症の中核症状 実行機能障害

こんな時どうすれば良いの？

「**実行機能障害**」とは、
物事を計画して実際に行動に移すことがむずかしい
 という症状です。

Check! 実行機能障害の症状の例として以下のようなものがあります

- 薬の管理ができず、用法や用量を間違えてしまう
- 食材を用意して調理から盛り付けるまでの一連の行動がわからない
- 歯みがきや入れ歯の出し入れができない



症状への対策

- 1) 一連の作業をメモ書きしたり、周囲の人が確認しながら段階的に物事を進めてゆく
- 2) 日常化され、慣れた環境を維持する



- 薬を曜日、朝・昼・晩などに仕分けしておく
- 料理の食材や器具、手順をメモし、確認しながら進めてゆく
- 歯みがきの際に周囲の人が、みがく場所を順番に指摘してあげる
入れ歯の出し入れの手順を決める…常に同じ行動を促す

実行機能障害も周りのサポートが大切になります。
 同居の方や家族だけではなく、周囲の地域の人や利用できる介護サービス(デイサービス、訪問介護など)を有効的に利用する事により介護者の負担を軽減し、一人ではなくチームで支える体制の構築に繋がります。

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？ フレイル・サルコペニアへの運動療法

フレイルとは？

加齢に伴って身体機能や精神機能が低下し、健康に影響を及ぼしやすくなった状態です。
 フレイルは虚弱状態ともいわれ、介護が必要になる前段階ともいえます。

サルコペニアとは？

筋肉量が減少することで筋力や身体機能が低下する状態です。
 サルコペニアは、体の機能障害や転倒などのリスク要因になり得ます。

フレイル・サルコペニアへの運動療法には有酸素運動と、低負荷のレジスタンストレーニング(筋力トレーニング)が有効とされています。
 ただし、レジスタンストレーニングは運動強度が高く、高齢者では筋肉疲労を起こしやすいため週2~3回程度が望ましいとされています。
 高強度の運動をしすぎると逆効果になりやすいので、かならず重りを使わないなどの低負荷の運動を3ヵ月程度継続することが重要とされています。
 以下に主な運動を紹介します。



有酸素運動

- ①ウォーキング ②水泳 ③自転車 など
 ラジオ体操やストレッチなどでも代用できます。

レジスタンストレーニング(筋力トレーニング)

- ①スクワット ②片足立ち ③踵上げ など
 転倒しないよう、つかまるものがある場所で行いましょう。

注意点

次の日に疲労が残らない程度に行い、痛みが出たら中止。
 体調が悪ければ無理をしない、持病がある場合は主治医に相談すること。

重要

大事なことは無理なく、3ヵ月以上継続させることです。
 無理をせずに自分のペースで行っていきましょう!!!!

行田総合病院 リハビリテーション科 寒河江(さがえ)

体操など介護予防に興味のある方は市や地域包括支援センターにお問い合わせください

行田市役所 高齢者福祉課

【住所】本丸2-5 【電話】556-1111(内線338)

機能強化型地域包括支援センター 緑風苑

【住所】須加1563 【電話】557-3611

地域包括支援センター まきば園

【住所】白川戸275 【電話】550-1777

地域包括支援センター 壮幸会

【住所】下忍1162-14 【電話】552-1123

地域包括支援センター ふあみいゆ

【住所】下須戸65-1 【電話】558-0088

地域包括支援センター ほんまる

【住所】本丸18-3 【電話】578-7761

これからの人生をどう過ごすか考えてみませんか？

わたしの人生ファイル

②もしもの時編

もしも急病で倒れたら…

もしも介護が必要になったら…

もしも災害にあってしまったら…

もしも認知症になって自分の意思を伝えられなくなったら…



「わたしの人生ファイル」は、例え認知症になっても、体が不自由になっても最期まで自分らしく住み慣れた地域で暮らし続けるために、**家族や身近な支援者に自分のことを知ってもらうためのファイル**です。ご自身の医療や介護の情報を1冊にまとめておくと、いざというときに頼りになります。

もしも急病でたおれたら…



緊急連絡先やかかっている医療機関、かかった病気やケガ、お薬の情報、ワクチン接種状況などファイルしておくので、発見した人が慌てずに適切な支援に繋げることができます。

もしも介護が必要になったら…



生活習慣や性格や嗜好など、あなた自身のことを書き留めておくことにより、支援者がよりあなたにあったサービスを提供する助けになります。

もしも災害にあったら…



緊急連絡先や避難場所や民生委員さん等の情報、かかっている医療機関、かかった病気やケガ、お薬の情報、ワクチンの接種状況など大切な情報を持ち出すことができます。

もしも認知症で自分の意思を伝えられなくなったら…

たとえば、いつまでも家にいたいけれど家族に迷惑をかけたくない等、ご自身の想いを書き留めておいてください。家族や支援者があなたの気持ちを理解する助けとなります。

「わたしの人生ファイル」の利用をご希望の方は行田市役所高齢者福祉課窓口
またはお近くの地域包括支援センターにお問い合わせください。

「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。

