

地域包括支援センターだより 10月号

R3.10.1第148号

そろそろ紅葉が楽しめる季節となりました。いかがお過ごしでしょうか。今月は「認知症との向き合い方」についてお伝えしたいと思います。

共に歩む これからの認知症との向き合い方

歳を重ねれば誰でも認知症になる可能性があります。認知症になると「何もわからなくなってしまふ」「周囲に迷惑をかけてしまふ」と不安になられる方も多いことでしょう。ですが歩くのが大変になれば杖を使用するのと同じように、認知症になったら『人の心の杖』が必要になります。「物忘れは長生きした証拠」「忘れるから代わりに覚えておいてね」と思えたら、ちょっと違った向き合い方ができるかもしれません。

まずは予防をしっかりしましょう

認知症の多くは発症の20年以上前から脳に少しずつ『たんぱくゴミ』がたまり始めていることがわかっています。その『たんぱくゴミ』が一定以上たまると認知症を発症します。予防のポイントは『たんぱくゴミ』をためにくい生活を送ることです。また脳血管性の認知症の場合は生活習慣病をコントロールすることで予防ができますので、健診の受診や治療を行うことが大切です。

その1. よく噛むこと!



噛むことは脳に食べ物の情報を送り、脳を動かすことです。1日3回食事をとり、噛むことは毎日できる認知症予防になります。ここで大切なのは『しっかり噛むこと』です。入れ歯が合わなかったり、使用していないとしっかり噛むことはできません。また歯周病があると菌が脳に入り込み、結果、認知症発症につながる『たんぱくゴミ』を増やします。歯周病は中高年の8割以上がかかっていると言われています。認知症を予防するためにはお口の健康を保つことがとても重要です。

その2. よく食べること!

脳を動かすためには食べ物の栄養が必要です。近年では高齢者の「やせすぎ」が問題視されています。食が細くなり、あっさりしたものや軟らかいものを好むようになることで食事に偏りが生じたり、たんぱく質やエネルギー不足となりやすくなります。バランスよく色々なものを食べることを意識しましょう。



その3. よく動くこと!

適度な運動をすることで、記憶力を良くする物質が脳の中に増えることがわかっています。また体を動かすことは脳の血流を良くし、脳細胞を活発にします。適度な運動を行うことを習慣にしましょう。



その4. よくしゃべり、よく笑うこと!

笑って楽しく過ごすことで脳が活性化し、記憶力や学習能力が高まります。お互いに誘い合って地域の集まりに参加してみたいかかでしょう。電話で楽しくおしゃべりするのでもいいですね。



その5. 良質な睡眠をとること!

脳にたまる『たんぱくゴミ』を取り除く役割をするのが良質な睡眠です。日中は体を動かしたり、人と交流したりしながら良い睡眠がとれるよう心がけることも大切です。

発症のサインを見逃さない～MCI (エムシーアイ) について～

認知症はある日突然発症するわけではなく、発症前にMCI(軽度認知障害)という状態があります。MCI(軽度認知障害)の内に気づき、認知症予防の生活を送ることで認知症の発症を予防したり、遅らせたりすることができます。そのためにもMCI(軽度認知障害)のサインを知っておきましょう。

- 同じことを何回も話したり、尋ねたりするようになった
- 出来事の前後関係がわからなくなった
- 服装などの身の回りに無頓着になった
- 水道栓やドアを閉め忘れり、後片づけがきちんとできなくなった
- 同時に2つの作業を行うと1つを忘れるようになった
- 薬を管理してきちんと服用することができなくなった
- 以前はてきぱきできた家事や作業に手間どるようになった
- 計画を立てられなくなった
- 複雑な話を理解できなくなった
- 興味が薄れ、意欲がなくなり趣味活動も止めてしまった
- 前よりも怒りっぽくなったり、疑い深くなった



(*症状は目安です。認知症の予防や受診について心配なことがありましたらご相談ください。)

もしかしてと思ったらどこに相談？どこに受診？

相談先について

愛別町

地域包括支援センター

認知症初期集中支援チーム、認知症推進員を配置し、認知症に関する様々な相談に応じています。



保健福祉課福祉係 介護保険係

若年性認知症の方が利用できるものを含む障害福祉サービスや要介護認定や介護サービスの利用についての相談に応じています。

認知症対応型共同生活介護 グループホーム愛敬

認知症の相談窓口を設置しています。



受診について

認知症の治療は長く続くうえに、日常生活での困りごとが起こってくる場合もあるためかかりつけの医療機関があれば安心できます。まずはかかりつけ医に相談すると良いでしょう。確定診断や専門医を受診する場合も紹介状を書いてもらうとスムーズに受診できます。専門は「神経内科」「精神科（心療内科、神経科など）」になります。最近は「もの忘れ外来」として診療しているところもあります。



適切な診察を受けるために

診察では普段の本人の様子をしっかりと伝えることが重要になります。本人の普段の様子をよく知っている人が付き添って受診しましょう。いつ頃からどのような変化があったかなどを医師にわかりやすく伝えるため、具体的に記したメモ等を持参していくと良いでしょう。

⇒地域包括支援センターでは受診のためのメモ「オレンジシート」を用意しています。受診時に必要な方はご相談ください。



やがて発症してしまっても…

認知症にやさしい地域づくりを考えよう

認知症になっても、行きたいところに行け、やりたいことができ、会いたい人に会える・・・そんな当たり前の暮らしを住み慣れた町で続けていきたいですね。

そのためには本人や家族だけが頑張るのではなく、医療や介護のサービスの利用や地域の住民の方々など周り方の力も大きな味方になります。周りに認知症の方がいらっしまったときは、さりげない見守りや声かけをお願いします。みなさんがお互いに認知症を支える地域づくりの一員になりましょう。そしてもし自分が認知症を発症しても「安心して認知症になれる愛別町」を目指していきませんか。



☆介護予防チャレンジルーム☆

簡単にできる介護予防を心がけることが元気へとつながります。

今回は「**脳トしなぞなぞ**」です。

ヒントをもとになぞなぞを解きましょう

- ①世界の真ん中にいる昆虫はなんでしょう？
【ヒント】「世界」をひらがなにしてみると・・・？
- ②海の中を「ま」が3つ泳いでいます。なんでしょう？
【ヒント】3つの「ま」で・・・？魚です
- ③丸くておいしい、「だんだんだんだんだん」はなんでしょう？
【ヒント】「だん」の数を数えてみてください
- ④なんと、ハムなる木を見つけました！どんな木でしょう？
【ヒント】その木の名前を漢字で書くと「ハム」がかけています
- ⑤孫がおじいちゃんとボールで遊んでいます。その球技はなんでしょう？
【ヒント】「おじいちゃん」を別の言い方で思い浮かべてみてください
- ⑥ネコやイヌにはできますが、ライオンやキリンにはできないゲームがあります。そのゲームはなんでしょう？
【ヒント】問題に登場する動物の名前をよ～く見てください
- ⑦上がるがあっても、絶対に下げることができないものはなんでしょう？
【ヒント】誰もが必ず上がるものです



【介護予防チャレンジルーム 9月号の答え】

- ①5 ②5 ③15 ④2 ⑤28 ⑥18 ⑦4 ⑧6 ⑨20 ⑩2 ⑪8 ⑫9 ⑬13 ⑭3 ⑮4 ⑯12 ⑰6
⑱3 ⑲9 ⑳7

「どこに相談したらいいかわからない…」地域包括支援センターにご相談ください

地域包括支援センターは介護予防教室の開催や、介護や生活に関する相談、高齢者虐待予防や地域のネットワークづくりなど安心して生活できる地域づくりに取り組んでいます。高齢者の介護・福祉・医療・健康等様々な面から総合的にお手伝いさせていただきます。相談窓口です。（※24時間対応）

【役場 地域包括支援センター】愛別町字本町 179 番地 6-4771（直通）