

あじさいだより



令和6年12月号



社会福祉法人晃宝会

特別養護老人ホームあじさい園

<http://www.aiisaien.or.jp/>

奈良女子大学中田大貴教授の「災害時でも認知症の人に優しい町づくり」というテーマのけんそう倶楽部主催の講演会に参加しました。2019年WHOの認知症のリスクを下げる12要因の1番目に「身体運動量を上げること」が発表されました。記憶とは、記憶覚えること、保持それを保つこと、想起それを引き出すこと、をいいますが、認知症の場合、想起は比較的保たれ、記憶と保持が難しくなります。好き嫌いや快・不快は扁桃体で判断され、海馬にとめおかれます。認知症の6割はアルツハイマー型であり、アルツハイマー型を防ぐためにはどうすれば良いかが認知症予防のポイントになります。

初期では、買い物・日時・人の顔・名前・待ち合わせ・ガス・自宅住所・電話番号を忘れます。アミロイドβやタウ蛋白が脳にたまり、神経細胞が破壊、海馬の萎縮、記憶障害や見当識障害(中核症状)がおき、不眠・暴言・暴力などの周辺症状も出現することがあります。しかし、認知症は心の病気ではありません。脳の病気であり、喜怒哀楽の感情が失われる訳ではありません。何を言ってもわからないだろう、と考えるのは誤りで、周りに迷惑をかけているのがご本人はつらく、周りの人にとり見られているかもわかっておられます。言葉を発するのに時間がかかりますが、ゆっくり待つことをお願いいたします。

アルツハイマーの原因は加齢、運動不足、遺伝、高血圧、糖尿病などですが、糖尿病には注意しましょう。アルツハイマー発症の15年～25年前から始まっていることですので、まだまだ先のこと、ではなく高齢者も若い人も今から食事や運動に気をつけましょう。アミロイドβが蓄積されないよう糖尿病を予防する食生活が大切とのこと。また、日本人平均6時間半は世界でも最短の睡眠時間、実際日本人にはアルツハイマーが多いそうです。

さて、災害時の心と物品の準備は進めておられると思いますが、避難所には赤ちゃんも認知症の方もおられます。「大変ですね。大丈夫ですか」とご本人・介護者さんに声をかけてください。特に認知症の方には、視野狭窄があることを理解し、驚かれないよう、正面からゆっくり近づき目線を合わせて優しく声をかけてください。このように災害時にはもちろんですが、日頃から認知症の方を地域で支えることを理解して、声をかけ合いあたたかい町になりますよう。

以上、中田先生から、認知症の理解、予防、地域で支えること近所の力の3本柱が大切であることを学びました。

秋まつり

名物
タコ焼き隊



出張カフェすいも

11/17(日)は、待ちに待った大イベント、秋まつり★★★
焼きたてのたこ焼き、綿菓子、カフェのスイーツを楽しみ、スクラッチゲームで盛り上がり、お好きな景品をゲットされま



◎ご家族面会について

午前 10:00~11:00の30分毎
午後 14:00~16:30の30分毎 ※電話予約にて
・マスク着用にて消毒と検温の上、玄関ホール内での

◎外出について

予定が決まりましたら、相談員までご連絡下さい。
(お風呂や準備などの都合上、原則5日前まで)
外出時のお願い事項や届出方法等を案内いたします。
外出可能時間帯: 10:00~16:00

※感染症対応のため、面会や外出をお控え頂く

12月行事予定

- 9日(月)喫茶
- 22日(日)クリスマス会&お誕生日会
- 23日(月)喫茶 31日(火)大晦日