

こんにちは、ゴールデンウィーク中、仕事や行楽で過ごされていると思います。熱中症になりやすいので体調などをこわさないようにお気を付け下さい。過日、認知症予防についての講話がありましたのでご案内します。

◎地域交流施設で、健康推進教室が行われました。

住み慣れた地域で、自分らしい生活をおくるために、看護師による「認知症予防」の内容でした。

認知症という病気は「いったん発達し、獲得された知的能力が脳の気質的病変により失われ日常生活に支障をきたす程度に低下した状態」と定義されています。健康な人の物忘れが自覚症状があって、体験した事の一部を忘れるのに対して、認知症の人は体験した事の全体を忘れて、忘れたことを自覚できないといった特徴があげられます。物忘れの症状も認知症の人は進行性があります。

認知症の種類

•脳の神経細胞の減少、脳の委縮、脳への老人・神経原線維変化の出現を特徴とする。はっきりした原因は不明。

アルツハイマー型認知症

•アルツハイマー型に次いで多い認知症であり、原因は脳梗塞や脳出血による脳血管障害の後遺症である。

脳血管性認知症

•ピック病、レビー小体型認知症、運動ニューロン疾患を伴う認知症、頭部外傷など

その他

主な認知症の種類



認知症の症状

- ◎もの忘れ（記憶障害）
- ◎身の回り・身体内の情報を理解する能力の障害
- ◎言葉を理解する能力、言葉を話す能力の障害
- ◎手順良く適切に行う能力の障害

認知機能は年々衰える

認知機能の障害で生活機能に障害がおこる

1. 行政の手続きができなくなる、金融機関の手続きができなくなる
2. 近所や友人とのつきあいが上手くできなくなる
3. 食事の準備、買い物、金銭管理、お薬の管理が上手くできなくなる
4. 慣れない場所で迷うようになる
5. 服の着替えが上手くできなくなる
6. 入浴を嫌がるようになる
7. 慣れた場所でも迷うようになる
8. トイレの失敗が増えてくる
9. 歩かなくなる
10. 食事がのどに詰まる



運転は出来るが、
運転中の判断力が
低下する



新しい記憶は
剥がれて行く

古い記憶は残る

認知症で残りやすい機能

- ◎体で覚えた記憶は残される
- ◎古い記憶は残される
- ◎表情や雰囲気を読み解く力は残される
 - 言葉が無視されて表情を読み解かれる可能性がある
 - 言葉が通じにくくてもコミュニケーションできる可能性がある
- ◎親近感や懐かしさを読み解く力は残される
 - 小さな親近感が大きな親近感につながる可能性がある
- ◎感情の記憶は蓄積される
 - 嫌な感情は蓄積される、好ましい感情も蓄積される
 - 嫌だな・・・と思う感情⇒スタッフから逃げて行く
 - 良かったと思う感情⇒スタッフに頼る

どんな機能が残って
いるか見極める

予防として体操やゲームを体験されてました。
皆さんも参加されてはいかがでしょう！？



認知症を予防して、
在宅での健やかな生活を送りましょう

●大牟田地域住民医療・介護情報共有拠点事務室 OSKER

大牟田の医療・介護施設情報を掲載しています。どなたでも好きな写真を投稿できるギャラリーを製作いたしましたのでご紹介いたします。次号は「高齢者が気をつけたい多すぎる薬と副作用」をご紹介します。

TEL 0944-57-2007

Web サイト <https://osker.org/>