



しおさい介護新聞

令和1年度 第1号
(R1.8)
家族介護委員会

第1回しおさい市民講座介護教室報告

令和1年7月21日の市民講座しおさい介護教室を開催しました。しおさい施設長石川演美先生から『脳と認知症』をテーマに**日常生活での予防などのご講話**を頂きました。



認知症と歳によるもの忘れの違い

<認知症>

- ・重要なことでも忘れる
- ・体験した事全て忘れる
- ・忘れた自覚がない
- ・ヒントがあっても思い出せない

区別しにくい部分もある

<歳によるもの忘れ>

- ・重要なことは忘れにくい
- ・体験した一部を忘れる
- ・忘れた自覚がある
- ・ヒントがあれば思い出せる

生活習慣病は認知症の危険因子！
血管の老化が認知症の
リスクを高めます。



家族が気づく初期の症状

- ・同じ話を繰り返す
- ・外出が面倒
- ・名前が出てこない
- ・ささいな事で怒る
- ・置き忘れ、しまい忘れ
- ・財布を盗まれたという
- ・約束をすっぽかすのが増えた
- ・だらしくなった
- ・理由もないのに気がふさぐ

日常生活に少しでも「おかしい」と思ったら医師に相談しましょう。



講師：石川施設長

MCI(軽度認知症)の6つの取組

- ① 知的トレーニング：パズル、計算、暗記など
正確さを求めない、自ら楽しく行うことが大切
 - ② 適度な運動：週3回、30分以上
 - ③ デュアルタスク(ながら運動)
TV見ながら片付け、片手で3拍子、他で4拍子
 - ④ 五感を刺激：ハンドセラピー、アロマセラピー
 - ⑤ 食生活の見直し：オリーブ油、青魚を取り入れる
 - ⑥ 回想法：写真、思い出話で昔の記憶を語らせる
- * 偏食：野菜と魚を嫌い、肉だけを食べるのは×
* 社会活動に参加することは認知症の予防になる
出来ることから取り組みましょう！



認知症の方への接し方

- ① 明るい気分で
- ② 相手のペースに合わせてゆっくりと
- ③ 目を見て穏やかな口調で
- ④ 指示はなるべく簡潔にはっきりと
- ⑤ 寄り添って安心な雰囲気

