

健康カフェ

「つぼみ」便り

〈テーマ〉「認知症～身近な人が認知症になったら～」

2回目となるテーマ認知症！今回は「認知症とは？」というお話と職員で認知症患者さんとのやりとりを寸劇で行いました。



今回は「身近な人が認知症になったら！」というテーマで認知症の種類と日本の現状・認知症の人を理解すること・認知症にならないための習慣をお話ししました。認知症の方と接するのは大変なことも多いですが、認知症を正しく理解し接することの大切さと、歯磨きや睡眠をおろそかにしないことで認知症の予防になることが分かってもらえたと思います。

今後も認知症をテーマにお話をしたり、お話を聞いたりすることが出来ればと思います。

＜認知症の特性の理解＞

- ・認知症は脳の障害を原因とする認知機能障害
- ・認知機能障害が引き起こす遂行機能障害であり見当識障害
- ・これに加えて様々な要因で異常行動や心理症状が生じる

＜人としての理解＞

- ・認知症という疾患にかかる前から最後まで生き続けているという人生史があるということ
- ・理解するための要素
 - 身体的要因（原因疾患・既往歴・健康状態・日常生活状態）
 - 心理的要因（認知機能・コミュニケーション能力・性格）
 - 環境要因（居住環境・人的環境）
 - 社会的要因（社会とのつながり）
- ・パーソンセンタードケア（その人らしさを維持する）
- ・自治体の活動

歯のお手入れ

- ・「できるだけ口の中を清潔に保つ」「自分の歯をできるだけ残す」という意識で日々を過ごすことが大切
- ・歯周病患者の歯茎から血流を通じて脳に侵入し、慢性的な炎症を引き起こしていた
- ・「脳が健康な人」の歯は平均14.9本だったが、「認知症疑いありと診断された人」はたったの9.4本

寝るお手入れ

- ・睡眠は脳がアミロイドβを排除するために必要な時間
- ・アミロイドβは、「私たちが起きている間に蓄積し、深い睡眠を取ることで除去される」というサイクルを繰り返している。
- ・適切な睡眠時間は1日7～8時間
- ・免疫力が低下している状態だと、吸い込んだカビが脳で増殖してしまう
- ・カビが原因でアミロイドβが作られ続けてしまう

生活習慣の改善は通常の加齢による記憶力低下にも有効

認知症は予防も改善も出来ないという常識が医学の進歩で少しずつ変わりつつあります

希望を持ってその人らしく生活していきましょう

ご質問がありましたらご連絡ください

脳トシの様子

今回も楽しく

行いました！



3つの言葉から連想してください

- *夏
- *騒音
- *7日間の命

仲間はずれを探してください

次回は6月開催です。開催には細心の注意をはらい、少人数で行なっています。