

## オレンジだより

鹿屋市地域包括支援センター 令和4年4月28日発行

認知症になっても安心して暮らせるまちづくりを推進しています



## 認知症安心ガイド



4サイズ両観音折(8枚)



## ＜掲載内容＞

1. いつ、どこで、どのような医療・介護等のサービスが受けられるか
2. 地域にある医療・介護をはじめとする社会資源の情報

※鹿屋市役所・各総合支所・出張所・学習センター等にあり  
ます。ご活用下さい

鹿屋市役所ホームページ

認知症サポート 鹿屋市

検索



## 認知症サポート医より



## \* 忘れられない患者さん

これまで約25年にわたり多くの認知症の患者さんと出会い、多くの事を学ばせて頂いています。その中に忘れられない超高齢の二人暮らしのご夫婦がいらっしゃいました。

当初はご主人が物忘れ、徘徊症状がひどくなり、入浴や着替えも滞るようになり初診されました。介護施設のショートステイを一時的に利用していただき、薬物治療を開始しました。ところが、その間独居となった奥様の認知症が顕著となり在宅での治療も開始されました。つまり、認知症の患者同士が何とか支えながら生活していたことが判明したのです。ご主人は、夜間のBPSD(※)や介護への抵抗もありケアスタッフも苦労したと思いますが、1ヶ月程で症状は安定されました。そして、その後お二人は複数職(介護スタッフ、医療スタッフ、薬剤師など)の協働・連携により最期まで自宅での療養生活を全うされたのです。

認知症では、同じ人は一人もいませんから、同じ対応ではうまく行きません。一人ひとりを知り、深く関わろうとすると、何かしらその方の新たな一面や秘めた思いを発見できるようになり、その方を深く知ること、よりよい介護・看護にもつながります。

認知症が疑われる人やBPSDで困っている場合にも、いきなり受診を勧めたり、一方的に方向性を定めないことが大切です。結論を急がず、相談者の心が落ち着くまで待つのも必要です。相談者の心の整理ができてから早めに受診するとどんな利点があるのか、治療開始により考えられる展開、利用できる社会資源などについて、必要な情報を提供していくというスタイルも

“あり”かもしれません。 ※BPSD:不安・うつ状態・幻覚・妄想・興奮・徘徊等



グリーンバードクリニック  
吉元和浩 医師

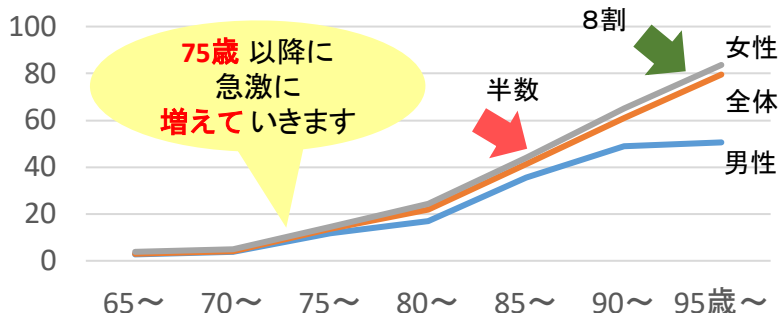
Point



### 認知症予防とは

「認知症にならない」という意味ではなく、「認知症になるのを遅らせる」「認知症になっても進行を緩やかにする」という意味です。

### 【年齢別に見た認知症の有病率(推定)】



### 【鹿屋市の現状(R3.10月現在)】

- ・人口: 101,588人
- ・高齢者数: 30,387人 (29.9%)
- ・認知症高齢者: 3,814人 (12.6%)
- ・若年性認知症者: 63人

※認知症者数は、介護保険申請者より算出

### 生活習慣

- 禁煙
- 適量飲酒  
目安: ビール中瓶 1本  
焼酎 0.6合 (高齢者はより少なく)
- 規則正しい生活
- 生活の中で脳を鍛える
- 聴力の低下に注意
- 睡眠をしっかり取る
- 歯と口の健康に心がける
- 高血圧症・糖尿病・脂質異常症・うつ病は医師の指示通り管理する



### 食事(栄養)

- バランスの良い食事
- 体重管理(肥満・痩せ注意)
- 水分補給



### 運動

- 運動や普段の生活で、身体を動かす有酸素運動や筋トレ  
目安: 65歳以上 毎日40分程度  
64歳以下の中高年 毎日60分程度



筋肉体操

ゴルフ



スクエアステップ

### 社会参加

- ボランティアや地域のサークル活動への参加
- 外出の機会を増やして人と交流する
- 囲碁や将棋など頭を使う趣味 など



★『令和4年度 ほっと会 (介護者家族交流会)』の日程が決まりました。

日程: 第1回 7/11(月)、第2回 11/14(月)、第3回 3/7(火)

場所: リナシティ2階ボランティア室 時間: 10時~12時

開催約1か月前の「広報かのや」でもご案内します。

★ 鹿屋市地域包括支援センターHPもご覧ください。

生きる 鹿屋市

検索

