

介護予防講演会

認知症を予防しよう！



7月5日、役場防災研修ホールで「認知症を予防しよう！」をテーマに介護予防講演会を開催しました。56人が参加し、「大変勉強になった」「参加して良かった」といった声があり、好評でした。今回はその講演内容の一部をご紹介します。



グループホーム雅の郷 佐沼明子さん

認知症と学習療法の効果について ～学習療法を1年4か月実践して～

1. 認知症の基礎知識

認知症とは、いったん正常に発達した知的機能が脳の器質的障害によって持続的に低下し、日常生活や社会生活に支障が生じている状態です。単なる物忘れの延長ではなく、病気としての側面をしっかりと理解しておくことが大切であり、生活に不都合が生じるという観点から、生活を支援していくという視点が求められます。

認知症は細かく分類すると70種類以上あるといわれますが、主に4つに分類します。

アルツハイマー型認知症

特徴

脳の神経細胞が徐々に減少し脳が小さくなる。年齢と共に発症率が上がる。

主な症状

物忘れが徐々に進行。中期には時間や場所がわからなくなったり、服薬管理ができなくなる。

脳血管障害型認知症

特徴

脳血管が詰まったり、出血することでその部分の脳細胞が死んでしまい認知症の症状が現れる。

主な症状

物忘れが強い反面、判断力や理解力は問題なく保たれるなどまだら認知症と呼ばれる。脳のダメージを受けた部分により手足の麻痺、呂律が回りにくい、感情がコントロールできなくなるなどが現れる。

レビー小体型認知症

特徴

a - シヌクレインというたんぱく質が異常になって蓄積したもの。

主な症状

物忘れに加え、“実際には見えないものが見える(幻視)”などの症状が見られる。身体や表情が硬くなる、立ちくらみなどの症状が起こる。

前頭側頭型認知症

特徴

前頭葉、側頭葉に脳の委縮が強く、物忘れよりも自発性や関心の低下、言語障害、行動の変化などが目立つ。

主な症状

自分の行動を抑制できず人間的な温かみ、共感や思いやりに欠けるなどの感情面が鈍くなる。

2. 施設での学習療法

平成29年2月から入居者を対象に学習療法を行っています。週3～5回、1回20～30分程度の「読み書き」と「計算」のプリントを学習し、教材は一人ひとりに合った課題でスラスラできるものを選びます。プリント学習の他、磁石すうじ版という数字の駒を置いていくゲームもします。

入居者と職員の信頼関係を築く良い機会となり、今まで分からなかった生活の気付きにも広がり、質の高いケアを提供できるようになりました。

脳が目覚める健康教室 ～脳の健康づくりはじめてみませんか？～

認知症にならない(脳の老化を防ぐ)ための習慣



公文 学習療法センター 鴨下之彦さん

①簡単な計算をテンポよくスラスラと！

課題はレベルアップではなくテンポアップを目標とする。電卓よりも暗算、筆算を心がける。

②声に出して文を読む習慣を身につける

音読は視覚・聴覚を使った「脳の全身運動」と言われている。新聞のコラム・社説などを読む。

③目的をもって手指を使う

ピーラーよりも包丁を使う、楽器の演奏、物づくりはおすすめ。

④アカペラで歌を歌う

伴奏なしで暗唱して歌う、歌詞を見ながら歌うのも良い。

⑤大事なのは「生活の姿勢」

目標を持った生活、新しいことに興味関心を持つ、交流の場に出るなど心がけましょう。

問合せ 健康福祉センターさわやか (☎ 76-4006) 地域包括支援センター (☎ 76-4822)