

地域みんなで認知症の人を支えよう(市の認知症施策)

市では認知症を予防することや、認知症になっても住みやすいまちになるような取り組みを行っています。ここではいくつかの取り組みを紹介いたしますので、興味のある方はご相談ください。なお、各事業は新型コロナウイルス感染症対策を講じたうえで実施していますが、社会情勢を鑑みて内容の変更や一時中止する場合があります。各事業についての問い合わせは、地域包括ケア推進課地域包括支援センター ☎042-497-2082へ。

認知症サポーター養成講座

特別な事をするのではなく、偏見をなくし、一人の人として関わりが持てるように学びます。

きよせ認知症ガイドブック

認知症の診断ができる医療機関や各種サービスを掲載しています。市役所などで配布しています。



よってこカフェ(認知症カフェ)

認知症に関心のある方などなたでも参加できるカフェです。専門知識を持った相談員もいます。



認知症初期集中支援チーム

認知症に関する医療や介護の専門職が認知症の人(疑いを含む)やそのご家族を訪問し、受診の支援や介護サービスの手続きなど「短期に集中して」行います。

ゆりの会(認知症家族介護者の会)

認知症の方を介護するご家族などの交流を目的とした会です。今抱えている悩みや問題を率直に語り合います。

いなくなっちゃうかもリストへの登録

市と警察署で共有し、行方不明発生時には早期発見・保護につながるよう、地域包括支援センター等の関係機関に発信するなどをを行います。

「withコロナ時代」における認知症予防

新型コロナウイルス感染症の影響による自粛生活で、外出や体を動かす機会の減少が懸念されています。認知症になる要因の1つとして活動量の減少など、生活習慣との関連があげられ、運動が認知症予防に効果的と言われています。これからも元気に過ごすため、自宅でできる運動などをおすすめします。

外で行う場合は、3密を避け、マスク着用・手洗い・手指消毒など感染症予防策を講じて行ってください。

認知症の予防に対する理学療法

◆運動の効果◆

アルツハイマー病の原因となるアミロイドβ蛋白の蓄積を減らすことや、短期記憶の容量を増加させるなど、適度な有酸素運動や筋力トレーニングが認知症の予防に効果的と言われています。

◆運動の内容◆

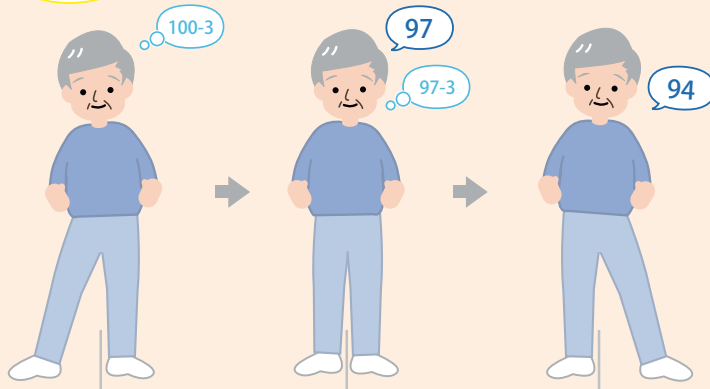
運動に認知課題(簡単な計算やしりとりなど)を組み合わせると、さらに効果が高まります。

◆運動の強度◆

負荷が強すぎる運動はストレスとなり、逆効果となることがあります。運動をして「**楽である～少しきつい**」程度の運動が効果的です。

足の横運動と引き算練習

- ・左右交互に足を一歩ずつ横に移動させます。
- ・上記の運動をしながら、100から3ずつ引いていく計算をします。
- ・計算は7ずつの引き算や足し算などに変えても良いでしょう。
- ・他の簡単な運動に変えても構いません。



自宅でできる運動療法

◆ストレッチ運動◆

- ・準備運動としてストレッチ運動が大切です。
- ・身体のストレッチ運動にあわせて、呼吸リズムを整えることが大切です。
- ・頻度は週3回程度を目標にしましょう。

◆筋力をつける運動◆

【共通のポイント】

- ・息はこらえず回数を数えながら運動しましょう。
- ・10～15回を1セットとして、3セットを目標にしましょう。
- ・体力に合わせて行いましょう。
- ・頻度は週3回程度を目標にしましょう。

スクワット

- ・足を肩幅くらいに広げます。
- ・5秒かけて曲げ、5秒かけて伸ばします。



かかと上げ運動

- ・足を肩幅くらいに広げます。
- ・ゆっくりと行います。



出展：公益社団法人日本理学療法士協会「理学療法ハンドブックシリーズ8 認知症」

バランスの取れた食事を取り、運動を無理なく続け、できる限り人と交流して毎日を過ごしましょう。

飯塚友道氏

複十字病院認知症疾患医療センター



～withコロナ時代の認知症予防～

令和2年からの新型コロナウイルス感染症の蔓延は、認知症の診療やケアに大きな影響を与えています。

そもそも、認知症の進行予防には、散歩などの屋外での運動やいろいろな人とのコミュニケーションから得られる「社会的刺激」が欠かせません。しかし、緊急事態宣言やコロナ感染が怖いこともあって、患者さんが家に閉じこもることが増えました。また、交流の場であるデイサービスも、定員を減らすなどの対策が行われ、1人あたりの患者さんが通う回数も制限されています。

このように、運動や社会的刺激が減ることで、認知症患者さんたちの症状が悪化したり、新しく認知症を発症され

る方も増えました。厚生労働省による濃厚接触者の基準は、マスクなしで1mの距離で15分会話することとされています。それを考慮すれば、屋外での散歩で感染することは極めて低く、むしろ閉じこもって、認知症が進行して介護が必要になる方が、より感染のリスクも高まります。

したがって、予防のためのマスクや手洗いは欠かせないようにして、散歩や買い物などを行い、進行を遅らせ予防していく必要があります。また、独居のお年寄りを孤立させないためにも、声掛けなどを行い、「心のディスタンス」は広げないようにしていく必要があります。なるべく早期にワクチンや治療薬が開発されて、コミュニティの再建ができることを願っております。

納税にご協力を

■夜間納税・納税相談 2月24日(水)・25日(木)いずれも午後8時まで
■日曜納税・納税相談 2月28日(日)午前9時～午後4時

■土曜納税・納税相談 2月13日(土)午前9時～正午
場いずれも市役所徴収課窓口 徴収課徴収係 ☎042-497-2045