

運動のすゝめ

「コグニサイズ」で楽しく認知症予防 第2弾!

今回は「コグニサイズ」の第2弾を紹介します。コグニサイズとは脳トレと運動を同時に行う認知症予防に効果のあるエクササイズです。今回は立ってできるトレーニングを行ってみましょう。

①両足をそろえ背筋を伸ばして立つ

②右足を大きく横に開く

③右足を元に戻す

④左足を大きく横に開いて拍手する

⑤左足を元に戻す。ここまでが1セット

「20セット」など数を決めて行ってみましょう!

参考「国立長寿医療研究センター コグニサイズ 認知症予防に向けた運動」

栄養課だより

夏が過ぎても要注意! 秋バテ対策をしましょう

「夏バテ」はよく耳にしますが、実は「秋バテ」という症状もあることをご存じでしょうか?今回は栄養の面から見た秋バテ対策をお伝えしていきます!

秋バテとは

夏から秋にかけての気温の変化、朝夕と日中の寒暖差によって自律神経が乱れて起こる不調のことを言います。

主な症状

- ✓ 食欲がない
- ✓ 疲れやすい
- ✓ 頭がぼーっとする



秋バテ対策になる食材

疲労回復をサポート

ビタミンB1

大豆・豚肉・玄米など

クエン酸

レモン・グレープフルーツなどの柑橘類
梅干し・食酢など



自律神経を整える

生姜・ニンニク・ネギ
ニラなど

自律神経の乱れによって
血行不良が起こるため身体を温める食材が効果的です!



編集後記

前回に引き続き、認知症に関する特集をお送りしました。認知症は患者本人も、介護をするご家族にも大きく負担がかかってしまいます。自分たちだけでなんとかしようとせず、介護保険サービスなどをうまく利用していきましょう。当院でも認知症の診断や相談など多くの場面でご協力致します。

医療法人 熊愛会 (ゆうあいかい)
熊本脳神経外科病院

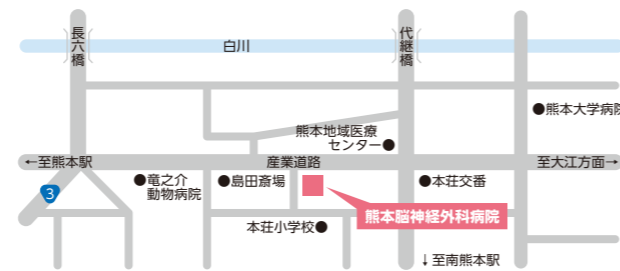
〒860-0811 熊本市中心区本荘6丁目1-21

Tel.096-372-3911 Fax.096-372-3922

E-mail: info@knh.co.jp

https://www.knh.co.jp

詳しい内容はホームページをご覧ください。



熊本脳神経外科病院 広報誌

このは
Kumamoto Neurosurgical Hospital

2022年

9月
vol.13



写真のmodel

看護部 蛭川 紗妃 (写真左) / 入職 1年目

仕事への意気込み: 入職して半年、慣れない業務もありますが、患者様の笑顔に日々救われています。患者様、ご家族様が安心して入院生活を送れるように各部署と連携し、よりよい看護を提供していきます。

看護部 長浦 麻理亜 (写真右) / 入職 2年目

仕事への意気込み: 入職して2年目になりました。先輩方はとても優しく働きやすい職場です。常に患者様の気持ちを考え、ケアをしていきたいと思っています。

Contents

特集 ・ミニ脳カフェ

アルツハイマー型認知症の診断について

・縁の下のコメディカル 認知症との付き合い方~こんなときどうしたらいいの?~

・運動のすゝめ 「コグニサイズ」で楽しく認知症予防 第2弾!

・栄養課だより 夏が過ぎても要注意! 秋バテ対策をしましょう

ミニ脳カフェ

アルツハイマー型認知症の診断について

認知症の臨床診断は、病歴の聞き取りと身体的および神経学的診察が重要です。認知症の有無、症状、重症度を包括的に把握します。さらに認知機能検査、画像検査、採血などの検査結果と合わせて、アルツハイマー型認知症の診断基準と照らし合わせながら診断を行います。

当院で行う主な認知症検査



診察

診察の際、ご家族や身近な人からの情報が診断のカギとなります。普段の様子、生活環境の変化、今までにかかった病気、現在飲んでいる薬など必要な情報を整理しておきましょう。



認知機能検査

複数の質問や問題にお答えしていただくことで、どの認知機能がどの程度低下しているのかを測定することができます。当院ではMMSEやHDS-R(長谷川式簡易知能評価スケール)を用いています。



画像検査 (CT・MRI)

補助的な役割ではありますが、頭部単純CTもしくはMRIで脳の萎縮具合の確認を行います。認知症の場合、内側側頭葉、特に海馬の萎縮が典型的です。

アルツハイマー型認知症と間違われやすい病気や症状

認知症の症状例として、**自覚のない物忘れ**、**理解力の低下**、**精神的混乱**や**落ち込み**などが挙げられます。物忘れなどがあると真っ先に「認知症かも…」と疑いがちですが、認知機能障害のみられる高齢者全員が認知症というわけではありません。ここではアルツハイマー型認知症と見分けがつきにくく、特に間違われやすいものを3つご紹介します。



①正常老化による物忘れ

正常老化による物忘れでは、十分な自覚(病識)があり、記憶障害の程度は軽く年齢相当か極軽度の低下にとどまります。認知症では行った体験そのもの(例:夕食を食べたこと)、物忘れの場合は体験の一部のみ(例:夕食に何を食べたか)を忘れます。

認知症と見分けるポイント

物忘れについて十分な自覚がある、記憶障害の程度は軽い、体験の一部を忘れる



②せん妄

記憶障害、感情が不安定、幻覚や錯覚といった症状があらわれます。発症が急(数時間から数日)、症状の変動、注意力障害などが特徴です。電解質異常などの身体的要因、せん妄をきたしやすい薬剤の使用がないかを確認します。

認知症と見分けるポイント

環境の変化や身体的要因の有無、発症が急、症状の変動、注意力障害、薬剤の確認



③高齢者うつ

高齢者のうつ病は、悲哀やうつ症状をそのまま訴えることは少なく、意欲の低下、不眠、食欲不振などが主訴となる場合が多いです。また、アルツハイマー型認知症がうつ状態を合併していることも少なくありません。

認知症と見分けるポイント

自分の物忘れを過大に訴えることが多い、自責の念が強い、比較的短い期間に様々な症状(全身倦怠感、頭痛、肩こり、便秘など)が出る

それぞれ治療方法やその後の経過が大きく異なるため、早い段階で鑑別することが重要です。普段の様子をしっかりと観察し、診察の際に伝えられるように準備しておきましょう。

講師の先生

中間 達也 (なかま たつや)
【脳神経内科専門医】

経歴 平成20年3月 熊本大学医学部卒業
資格 平成24年 日本内科学会認定内科医取得
平成27年 日本神経学会専門医取得

縁の下のコメディカル

認知症との付き合い方～こんなときどうしたらいいの?～

認知症になると理解力や判断力の低下、物忘れなど様々な症状が出現し、日常生活に支障が出てしまいます。家族が認知症になったとき、本人も家族もその変化をすぐには受け入れられず、悩んでしまう場合が多くあります。今回は、日常生活で予想される困った場面の対処法を紹介します。

01

物を盗んだと疑われたとき



本人の言っていることを否定せず、一緒に探してあげましょう。この時に出来るだけ、ご自身の手で探し出せるように誘導してあげると良いでしょう。

02

徘徊で外に出てしまうとき



よく着ている服や靴など身に付けるものに名前や連絡先を書いておく、GPS端末を持たせておくなど、周囲の人たちが見つけてくれるように予め対策をしておきましょう。

03

別の人と思いこまれたとき



本人の両親や兄弟、幼馴染などと間違われることがあります。病気のせいとはいえ、自分を認識してもらえないのはつらい事です。しかし間違いを指摘しても、本人は混乱し不安になるだけです。このようなときは、本人の話に合わせ、その人物になりきることが大切です。

04

幻覚が生じているとき



実際にはないものが実在するものとして見え、突然興奮しておびえることがあります。しかし本人の恐怖心や不安を否定せず、受け入れてあげることが大切です。怖がっているものを追い払うしぐさや、一緒にその場から立ち去るなど、守ってあげる姿勢を見せましょう。

05

問題行動や失禁・使いじりをしてしまったとき



感情的になって、きつい口調で接しても、傷つけてしまうだけで状況は改善されません。すぐにきれいにしますね、などと声をかけ穏やかな対応を心がけましょう。落ち着いた態度で、できるだけ優しい言葉をかけるようにしましょう。

認知症の方と接する際のポイント

- ✔ まずは見守る
- ✔ 否定しない
- ✔ 相手に視線を合わせて優しい口調で話しかける
- ✔ 穏やかにはっきりとした話し方で
- ✔ 余裕を持って対応する



以上のポイントを理解して接したつもりでも、実際に介護にあたると思うようにいかない場合も多くあります。そうしてお互いにストレスをためてしまったり、介護疲れを起こしてしまったり… そうなる前に相談できる人を見つけ、介護保険のサービスなどを利用しながら、無理をしないことも大切です。