



「高齢者支援センターささえりあ」は、高齢者の皆さまにできるだけ住み慣れた地域で安心して生活して頂けるよう、主に介護や生活に関する相談をお受けしたり、ご支援を行う身近な相談窓口です。



新しい年を迎え、皆様いかがお過ごしでしょうか。新型コロナウイルス感染症はまだまだ終息せず、予断を許さない状況が続きます。健康管理に注意いただき、新たな1年をお過ごしください。



認知症の病気と症状をご存じですか？

認知症とは、さまざまな原因で、記憶力や判断力が低下することで日常生活に支障がでることをいいます。年を取れば誰でももの忘れをするようになりますが、認知症は老化によるものでなく、**脳の病気**です。認知症を引き起こす病気には様々なものがあり、病気によって、出現しやすい症状も異なります。

アルツハイマー型認知症

一番多くみられる認知症です。脳の機能が全般的に低下をし、比較的早い段階から、記憶障害、見当識障害のほか、不安・うつ・妄想が出やすくなります。

レビー小体型認知症

脳にレビー小体という物質が蓄積されて発症します。パーキンソン症状（手足の震えや動作が緩慢）や幻視（ないものがあるように見える）があらわれ、症状の変動が大きいのが特徴です。

脳血管性認知症

脳梗塞や脳出血などの病気で、神経の細胞に栄養や酸素が行き渡らず、脳細胞の働きが失われることで発症します。脳梗塞の再発などで症状が段階的に進みます。

前頭側頭型認知症

前頭葉や側頭葉などの脳の前方部分が侵されることで発症します。理性や社会性を失い、「わが道を行く」行動をとる特徴があります。

<認知症の症状>



認知症の症状には、共通してあらわれる症状（**中核症状**）と、環境の変化や本人の性格、身体の状況、介護の方法などの要因が絡み合って起こる症状（**行動・心理症状「BPSD」**）があります。

次のページに症状の詳細を記載しています。

引用：「認知症安心ガイドブックー熊本市認知症ケアパスー」

中核症状

- ・ **記憶障害**…短い間に起きた新しい情報を記憶することが難しくなります。例えば、今日の日付や食事の内容を忘れる、物の置き場所をすぐ忘れてしまうなどのことがあります。
- ・ **見当識障害**…「時間」や「季節感」の感覚が薄れたり、自宅のトイレといった「場所」が分からないことがあります。
- ・ **理解・判断力の障害**…考えるスピードが遅くなり、二つ以上の物事をこなすことが難しくなります。例えば、自動販売機やATMなどの操作に戸惑ってしまいます。
- ・ **実行機能障害**…料理など、計画を立てたり、順序を立てて物事を進めることが難しくなります。

行動・心理症状 (BPSD)

- ・ **抑うつ気分や、引っ込み思案になることがあります**…

億劫になり、家の整理整頓や掃除もできなくなったり、以前はおもしろかったことでも、興味がわかないという状態がでてきます。

- ・ **もの盗られ妄想**…しまい忘れをきっかけに、財布や通帳等を誰かに盗まれた、と訴えることがあります。もの盗られ妄想が、より複雑な妄想になることもあります。
- ・ **徘徊**…目的地まで行こうと思って出かけても、目的地までに行くことができずに道に迷ったり、自分の家に居るのに、「家（実家）に帰る」と言って、出ていこうとしたりします。



具体的な対応の7つのポイント

- ①まずは見守る
- ②落ち着いて対応する
- ③相手に目線を合わせてやさしい口調で
- ④おだやかに、はっきりした話し方で
- ⑤声をかけるときは1人で
- ⑥後ろから声をかけない
- ⑦相手の言葉に耳を傾けてゆっくり対応する



認知症の人への対応の心得 3つの『ない』

- ①驚かせない
- ②急がせない
- ③自尊心を傷つけない



例えばこんなときにどうしますか？

『同じことを何度も言ったり聞いたりする』

- ・ 同じことであっても、初めて話されたつもりで、落ち着いて聞いて対応する。
- ・ 時間がない時には、「あとでゆっくり聞かせて」と、事情を説明する。
- ・ さりげなく話題を変える。

『財布や通帳などをなくして、誰かに盗まれたと思い込む』

- ・ 本人の訴えを否定しないようにする。
- ・ 不安な気持ちに耳を傾け、一緒に探しながら、関心を他にそらすようにする。



認知症について偏見を持たず正しく理解することが大切です。

当センターでは、認知症サポーター養成講座やおれんじサロン（認知症の人を介護する家族のつどい）等のイベントを開催して、認知症に関する正しい理解と対応の方法を学ぶ機会を設けています。



おれんじサロン～次回のご案内～

認知症の人を介護するご家族の方が気軽に相談できる場として「おれんじサロン」を開催します。

日時：令和5年3月18日（土）10時～11時30分

内容：「認知症の対応について（仮）」

講師：角マリ子氏（熊本保健科学大学）

山本裕二氏（特別養護老人ホームサンビレッジ高平台）

開催方法：Zoomを活用したオンライン形式

申し込みは右記のQRコードから（難しい方はささえりあ清水・高平までお電話ください）



←申込QRコード



おれんじサロン



認知症高齢者等見守りSOSネットワーク事業について

熊本市では、認知症高齢者の支援として、地域住民や関係機関、行政が一体となり高齢者の見守り活動を実施する体制づくりを構築する事を目的として『認知症高齢者事前登録』、また認知症高齢者保護対策として『どこシル伝言板』の運用が開始されました。

『認知症高齢者等事前登録』とは

認知症などで、行方不明になる可能性がある方を対象に、本人の情報を事前に申請し熊本市へ登録します。認知症等により自宅に戻れなくなる恐れのある高齢者等の安全を確保するための制度です。行方不明になった場合に事前に情報があることで、関係機関との情報伝達がスムーズとなります。

『どこシル伝言板（認知症高齢者・障がい者等保護情報共有サービス）』とは

対象となる方の衣服や所持品などに貼付されたラベル・シールのQRコードを読み取ると、保護の情報が事前に登録している家族などにメールで送られるサービスです。「認知症高齢者等事前登録」を申請された方でご希望の方がお申込みいただけます。

この事業について詳しくお知りになりたい方は北区役所福祉課（096-272-1118）若しくはささえりあまでお問合せください。

リモート会議ZOOM活用講座のご案内

地域で活動中の方などを対象に、パソコンやスマートフォンを使ってできるZOOM会議の活用講座を開催します。ご興味のある方は事前申し込みを下記までお願いします。

日時：令和5年2月9日・10日 会場：清水公民館 2階研修室

定員：15名 時間：10時～12時

申し込み先：ささえりあ清水・高平（096-343-0170）

※新型コロナウイルス感染症の状況により、中止または延期になる場合があります。

(3)



小松菜のとろとろクリーム

冬にぴったりな体が温まるメニューです。

朝日野総合病院 管理栄養士 田淵 裕佳子様にレシピを提供いただきました。



【栄養価 1人分】

カロリー：182kcal

たんぱく質：8.3g

塩分：1.8g

【材料】（2人分）

小松菜・・・300g（約1袋）

しいたけ・・・20g

ハム・・・20g

サラダ油・・・小さじ1杯

牛乳・・・200ml

水・・・200ml

オイスターソース・・・小さじ1杯

中華だし・・・大さじ1杯

塩・こしょう・・・0.5g

片栗粉・・・大さじ1杯

ごま油・・・お好みで



【作り方】

- ① 小松菜は食べやすい大きさに、ハムとしいたけは薄く切る。
- ② フライパンにサラダ油をひき、薄く切ったハムとしいたけを炒める。
- ③ 少し、火が通ってきたら、水、オイスターソース、中華だし、塩こしょうを加え軽く煮る。
- ④ ③に小松菜を加え、一煮立ちさせる。
- ⑤ 牛乳で片栗粉を溶き、加えたら、トロミがつくまで煮る。
- ⑥ 仕上げにお好みでごま油をさっと混ぜたら、完成です！



【ワンポイント】



冬に旬を迎える小松菜は、カルシウムやβ-カロテンが豊富です。

特に冬の時期に役立つ栄養素のβ-カロテンは、体内でビタミンAとなり、皮膚や粘膜の維持に効果があるので、のどや鼻の粘膜を保護し、風邪予防の助けになります。

発行元：熊本市高齢者支援センター ささえりあ清水・高平

住所：熊本市北区山室6丁目8-2 電話：096-343-0170

（受付 月～土 8:30～17:15） 日曜・祝日・年末年始は休業

担当：徳永・下出・片山・橋本・山本・田中・坂井・金子・上原・宇藤

