

さいわい 虹 便り

No.89

発行者 吉田唯之 齊藤淳子 小島ゆかり 柳原智江

この春より就任しました職員と新入職者を
ご紹介します。

就任の挨拶



在宅事業部統括所長
深井 純子

四月に地域ケアコーディネーターとして就任いたしました。石心会在宅事業所の統括業務と併せて、地域の社会資源の一つとしての仕事をさせて頂くことになりました。私はケアマネジャーや地域包括支援センターの職員として、相談援助を中心に幸区で二十年程、地域の方々や医療福祉の皆様と一緒に活動してきました。訪問したお家で、地区活動の場で、顔を合わせお話することで、どんな時でも、元氣と前を向く力をもらいました。これからは地域の皆さまへ恩返しをするつもりで、在宅部門をより質の高いサービス事業所にしていくと共に、地域ケアコーディネーターとして皆様のお役にたてるよう努めてまいります。どうぞよろしくお願いたします。

新入職紹介



福祉用具レンタル
さいわい
渋谷 義則

五月一日に福祉用具レンタルさいわいに入職しました渋谷義則と申します。前職でも幸区を中心に福祉用具専門相談員として勤めてきました。プロフェッショナルな集団の一員になれるように研鑽し、利用者様が住み慣れた地域で安心して笑顔で過ごせるようにお手伝いをしていきます。これからよろしくお願いたします。

さいわい虹便りは、ホームページでもご覧いただけます。
(バックナンバーも公開中です。)

さいわい虹だより



<https://sekishinkai-zaitaku.jp>

QRコードからも
アクセスできます



認知症

その1



超高齢者社会の日本では、六十五歳以上の高齢者の約十五％が認知症を患っているとされています。今後も高齢化が進み認知症の人は増えていくことが予測されています。今年度は、「認知症」に焦点を当てていきたいと思えます。

認知症とは？

認知症とは、一度正常に発達した認知機能が後天的な脳の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をきたすようになった状態を指します。

認知症の原因となる病気

アルツハイマー病

血管性認知症

レビー小体型認知症

認知症の検査方法

神経心理学検査

血液検査

画像診断



認知症と老化による物忘れの違い

認知症は、何かの病気によって起こる症状や状態の総称です。老化による物忘れと認知症は違います。左記の表を参照してください

	老化に伴う物忘れ	認知症
原因	脳の生理的老化	脳の神経細胞変性等
物忘れ	体験したことの一部分を忘れる	体験したことを丸ごと忘れる
病状の進行	あまり進行しない	だんだん進行する
判断力	低下しない	低下する
自覚	忘れっぽいことを自覚している	忘れたことの自覚がない
日常生活	支障は少ない	支障をきたす



認知症の中核症状

認知機能の障害を指します

● 初期から最も目立つのが、記憶力の低下で特に最近の出来事の記憶が著しく低下

● 日時や場所が分からない
(見当識障害)

● 日常的に行う家事などの手順が分からなくなる等

認知症の行動・心理症状

認知症の中核症状にともなう周辺症状(BPSD)と呼ばれる症状がみられます。

● 不安・幻覚・妄想・うつ等心理症状

● 不穏・興奮・暴言・暴力徘徊等行動症状



治療

認知症の原因となっている病気によって異なる

【アルツハイマー病・レビー小体型】

● 根本的な治療効果がある治療薬で承認されているものは今はないが症状改善薬がある

【血管性認知症】

● 脳梗塞や脳出血などの血管の病気で脳が損傷されている
脳血管障害の原因となる高血圧・糖尿病・脂質異常症
不整脈などの病気をコントロールし脳血管障害の再発を防ぐ治療を行う

※慢性硬膜下血腫・正常圧水頭症など脳外科的治療で治る病気
ホルモンの異常など内科的治療で治るものもある。そうした
認知症の原因を見逃さないことも大切である



予防

生活習慣病を予防する

● バランスの良い食事や運動習慣

認知症が疑われる場合

● できるだけ早く物忘れ外来など
専門外来を受診する

参考資料 メディカルノート認知症について



熱中症に用心の季節がやってくる

新型コロナウイルス感染症に注意をしながら迎える二年目の夏がやってきますね。今年も熱中症に注意が必要です。特にマスク熱中症には気を付けましょう。

マスク熱中症を防ぐには？



- 水分摂取
 - ・ 一般的に食事以外に一日当たり一・二ℓの摂取が目安
 - ・ 喉が渴いたらではなく、こまめに水を摂取する

- 暑さ指数
 - ・ 環境省や天気予報等で熱中症予防情報サイトで確認できます。
 - ・ マスクを着用する場合は、屋外活動が可能とされる指数であっても注意が必要である

- 屋外で周囲の人と十分な距離（二m以上）が確保できる場合はマスクを外すように厚生労働省から呼びかけがある。外す条件については最新の情報を確認するとよい。

熱中症に注意！
喉がかわく前に
水分をとろう！



新型コロナウイルスの初期症状と熱中症の症状は似ている？

- 息苦しさ（呼吸困難）、強いだるさ（倦怠感）、高熱等の強い症状

右記症状は、熱中症でも同じ症状が見られるため、新型コロナウイルスなのか熱中症なのか救急診療では判断が難しい場合がある

【対策】

- ・ 体温・体調・外出や人との接触記録をしておき、日頃の体調管理を行う

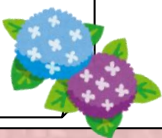
梅雨明け前の今から暑さに身体を慣らす

- 軽い運動を日課にしよう！
 - ・ 足踏みやスクワットなど身体を動かし汗をかく機会を増やすことが大切
 - ・ 咳や発熱の症状がないことを確認し屋外で一人あるいは限られた人数での散歩も有効

【編集後記】

紫陽花が、艶やかな姿を見せてくれるようになりました。梅雨が明ければ夏がやってきます。

上手に食養生や体を動かすことを生活に取り入れて季節の変化に対応したいですね。雨にも負けず健やかに過ごしましょう。



編集者 森田貴 本間有由実 新庄裕子 深井純子 宮本祥代