

第22巻 地域包括支援センター通信

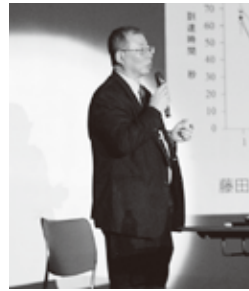
《認知症の治療法（治療と対応）について》
 ◇認知症の原因によって治療法が違う。
 ◇家族の見守りがあり1日2回飲める、1日1回であれば飲める、貼付剤なら出来る、環境や本人の状況によって薬を選択できる

認知症を最も進める状況は、一人で座ってテレビを見て過ごすこと。ほかには、高血圧や糖尿病などの血管の病気や、喫煙、睡眠時無呼吸症候群、肥満も認知症を進める要因になります。

12月2日(日)ふれあいセンターにおいて、医師の七條文雄先生を講師にお招きして、第3回の認知症まるごとケア研修会を開催しました。

七條医師は「少しでも多くの患者を診たい」と、現在徳島県内の複数の医療機関で勤務されています。

今回は「認知症の治療法と予防法」というテーマで、次のことを講演いただきました。



《認知症まるごとケア研修会 第3回》
 ～認知症の治療法と予防法～

- ◆《認知症の予防法について》
- ◆3倍なりにくくする予防術『有酸素運動』
20分以上の少し汗ばむ程度の運動(息が弾む程度の歩行)を週2回以上で予防効果がある。
- ◆6倍なりにくくする予防術『生活習慣病にならない食生活』
高血圧・高コレステロール・肥満に全て当てはまる場合、認知症発症の危険度が6倍になる。
- ◆8倍なりにくくする予防術『話し相手を持つ』
会話をすることによって脳が活性化します。
- ◆糖尿病の人は『HbA1cを7%未満に保つ』

◆《注意を控える》
 何度も繰り返し注意すると叱られていると感じるため、内容をホワイトボードや紙に書いて表示することで見て理解することができる。

◆《注意を控える》
 同じ目線の高さで、正面から、近くから長く見つめること。頻繁に、優しく、前向きな言葉で話しかけること。肩や腕などに触れること。立つことができれば心身を活性化できる。

◆《注意を控える》
 本人の言うことを繰り返す、真心をこめてアイコンタクトをするなど。

◆《注意を控える》
 ユマニチュード

◆《注意を控える》
 同じ目線の高さで、正面から、近くから長く見つめること。頻繁に、優しく、前向きな言葉で話しかけること。肩や腕などに触れること。立つことができれば心身を活性化できる。

◆《注意を控える》
 意欲を高める薬か、気持ちをしなやかにさせる薬か、症状によって薬が変わる。

◆《注意を控える》
 昔のことを思い出して話し合う回想法

◆《注意を控える》
 『おもいでキット』などのアプリも開発。

◆《注意を控える》
 バリデーション療法(高齢者に共感しそのまま受け止めることで互いに気持ちを通わせるもの)

◆《注意を控える》
 本人の言うことを繰り返す、真心をこめてアイコンタクトをするなど。

◆《注意を控える》
 ユマニチュード

◆《注意を控える》
 同じ目線の高さで、正面から、近くから長く見つめること。頻繁に、優しく、前向きな言葉で話しかけること。肩や腕などに触れること。立つことができれば心身を活性化できる。

◆《注意を控える》
 意欲を高める薬か、気持ちをしなやかにさせる薬か、症状によって薬が変わる。

◆《注意を控える》
 昔のことを思い出して話し合う回想法

◆《注意を控える》
 『おもいでキット』などのアプリも開発。

◆《注意を控える》
 バリデーション療法(高齢者に共感しそのまま受け止めることで互いに気持ちを通わせるもの)

◆《注意を控える》
 本人の言うことを繰り返す、真心をこめてアイコンタクトをするなど。

◆《注意を控える》
 ユマニチュード

◆《注意を控える》
 同じ目線の高さで、正面から、近くから長く見つめること。頻繁に、優しく、前向きな言葉で話しかけること。肩や腕などに触れること。立つことができれば心身を活性化できる。

◆《注意を控える》
 意欲を高める薬か、気持ちをしなやかにさせる薬か、症状によって薬が変わる。

◆《注意を控える》
 昔のことを思い出して話し合う回想法

◆《注意を控える》
 『おもいでキット』などのアプリも開発。

◆《注意を控える》
 バリデーション療法(高齢者に共感しそのまま受け止めることで互いに気持ちを通わせるもの)

◆《注意を控える》
 本人の言うことを繰り返す、真心をこめてアイコンタクトをするなど。

◆《注意を控える》
 ユマニチュード

◆《注意を控える》
 同じ目線の高さで、正面から、近くから長く見つめること。頻繁に、優しく、前向きな言葉で話しかけること。肩や腕などに触れること。立つことができれば心身を活性化できる。

◆《注意を控える》
 意欲を高める薬か、気持ちをしなやかにさせる薬か、症状によって薬が変わる。

◆《注意を控える》
 昔のことを思い出して話し合う回想法

大豊町では、『認知症カフェ』が各地区で開催されています。多くは社会福祉協議会のあったかふれあいセンター事業で行われているミニデイや、自主活動と一緒にあります。

公民館や集会所などで看板を見たことはありませんか？オレンジのリングが書かれた看板がある集まりは認知症の方やそのご家族、地域の方、どなたでも参加いただける集まりになっています。

住民課や社会福祉協議会で配布している『認知症カフェ』のチラシの裏面には開催場所の一覧があります。近くでやっているときはぜひのぞいてみてください。なお、このチラシは大豊町のホームページでも掲載しています。

そのほか、認知症医療の第一人者でも認知症になると、長谷川和夫先生の紹介や、七條医師が実践されているアプリの紹介をしてくださいます。

大豊町では、『認知症カフェ』が各地区で開催されています。多くは社会福祉協議会のあったかふれあいセンター事業で行われているミニデイや、自主活動と一緒にあります。

そのほか、認知症医療の第一人者でも認知症になると、長谷川和夫先生の紹介や、七條医師が実践されているアプリの紹介をしてくださいます。

そのほか、認知症医療の第一人者でも認知症になると、長谷川和夫先生の紹介や、七條医師が実践されているアプリの紹介をしてくださいます。

そのほか、認知症医療の第一人者でも認知症になると、長谷川和夫先生の紹介や、七條医師が実践されているアプリの紹介をしてくださいます。

そのほか、認知症医療の第一人者でも認知症になると、長谷川和夫先生の紹介や、七條医師が実践されているアプリの紹介をしてくださいます。

そのほか、認知症医療の第一人者でも認知症になると、長谷川和夫先生の紹介や、七條医師が実践されているアプリの紹介をしてくださいます。

そのほか、認知症医療の第一人者でも認知症になると、長谷川和夫先生の紹介や、七條医師が実践されているアプリの紹介をしてくださいます。

そのほか、認知症医療の第一人者でも認知症になると、長谷川和夫先生の紹介や、七條医師が実践されているアプリの紹介をしてくださいます。

そのほか、認知症医療の第一人者でも認知症になると、長谷川和夫先生の紹介や、七條医師が実践されているアプリの紹介をしてくださいます。

そのほか、認知症医療の第一人者でも認知症になると、長谷川和夫先生の紹介や、七條医師が実践されているアプリの紹介をしてくださいます。

そのほか、認知症医療の第一人者でも認知症になると、長谷川和夫先生の紹介や、七條医師が実践されているアプリの紹介をしてくださいます。

そのほか、認知症医療の第一人者でも認知症になると、長谷川和夫先生の紹介や、七條医師が実践されているアプリの紹介をしてくださいます。

そのほか、認知症医療の第一人者でも認知症になると、長谷川和夫先生の紹介や、七條医師が実践されているアプリの紹介をしてくださいます。

そのほか、認知症医療の第一人者でも認知症になると、長谷川和夫先生の紹介や、七條医師が実践されているアプリの紹介をしてくださいます。

そのほか、認知症医療の第一人者でも認知症になると、長谷川和夫先生の紹介や、七條医師が実践されているアプリの紹介をしてくださいます。

そのほか、認知症医療の第一人者でも認知症になると、長谷川和夫先生の紹介や、七條医師が実践されているアプリの紹介をしてくださいます。

そのほか、認知症医療の第一人者でも認知症になると、長谷川和夫先生の紹介や、七條医師が実践されているアプリの紹介をしてくださいます。

そのほか、認知症医療の第一人者でも認知症になると、長谷川和夫先生の紹介や、七條医師が実践されているアプリの紹介をしてくださいます。

そのほか、認知症医療の第一人者でも認知症になると、長谷川和夫先生の紹介や、七條医師が実践されているアプリの紹介をしてくださいます。

そのほか、認知症医療の第一人者でも認知症になると、長谷川和夫先生の紹介や、七條医師が実践されているアプリの紹介をしてくださいます。

そのほか、認知症医療の第一人者でも認知症になると、長谷川和夫先生の紹介や、七條医師が実践されているアプリの紹介をしてくださいます。

そのほか、認知症医療の第一人者でも認知症になると、長谷川和夫先生の紹介や、七條医師が実践されているアプリの紹介をしてくださいます。

そのほか、認知症医療の第一人者でも認知症になると、長谷川和夫先生の紹介や、七條医師が実践されているアプリの紹介をしてくださいます。

そのほか、認知症医療の第一人者でも認知症になると、長谷川和夫先生の紹介や、七條医師が実践されているアプリの紹介をしてくださいます。

教育委員会だより

嶺北いじめ防止サミット、開催!!

12月26日に、本山町プラチナセンターで大川村・土佐町・本山町・大豊町の小中学校代表と嶺北高等学校生が集まり、初開催しました。サミットの司会進行を嶺北高校生5人が行ってくれました。

高知県教育委員会事務局人権教育課吉村雅充チーフの講話では、ネットトラブル・ネットいじめなどについて教えていただきました。

その後小学生分科会と中学生分科会に分かれ、高校生の進行のもと、「いじめがあったとき、どう行動するか」や「いじめのない嶺北にしていきたいために大切なことは何か」について話し合いました。

話し合ったことを全体会で発表し合うときには、小学生分科会で、おおとよ小学校代表の2人が進んで発表者になり、堂々と発表してくれました。

そして、それぞれの学校に話し合ったことを持ち帰り嶺北地域の各学校で、「いじめのない嶺北にしていきたいためにできること」を話し合い、実行していくことを誓い、閉会しました。



中学生分科会

小学生分科会



嶺北地域の児童生徒が集まり、嶺北地域のことに真剣に話し合いをする姿を見て、最後にまとめた「人の気持ちを考えられる嶺北」をより一層推進していってほしいと感じました。