



キャラバンメイト「ロバの会」通信 vol.34

認知症サポーターキャラバン



寺田律子

北海道傾聴塾 会員
傾聴とは、お話を聴かせて頂くボランティアの事です。話すことで気持ちが楽になったり、心の整理ができたりするお手伝いをさせていただきます。

こんにちは、今回は寺田がお伝えします。三月に娘達が4人の孫を連れ、遠くに引っ越ししてしまいました。「くよくよしても、あつという間に日々は過ぎ、老いていくばかり成り」です。気持ちを入れ替えてボランティア活動していきます。

2023年4月30日に放送された「ゲンキな時間」を見た内容からお伝えします

テーマ「認知症について皆が知りたいこと」

知りたいこと 第3位 認知症になりやすい人の特徴は？

- **難聴** 耳が悪くなると人が集まる場所に出ていくのが億劫になり、人とのコミュニケーションが減ってしまい、脳の認知機能が下がりやすくなる。聴力が落ちてきたら早めに補聴器をつけることが大事です。
 - **睡眠不足** はアミロイドベータが脳内にたまりやすくなりアルツハイマー型認知症の発症リスクが高まる。理想的な睡眠時間は6～7時間です。
- ※ 認知症になりやすい特徴は、この他にもあります。

知りたいこと 第2位 兆候・初期症状は？

1. 同じことを何回も話す・尋ねる。
2. 物の置き忘れが増え、よく探し物をする。
3. 以前はできた料理や、買い物に手間取る。
4. お金の管理ができない。
5. ニュースなど、周りの出来事に関心がない。
6. 意欲がなく、趣味や活動をやめた。
7. 怒りっぽくなった、疑い深くなった。



物忘れと認知症の違い

認知症の物忘れは、“ちょっと忘れた”じゃなくて、すっかり記憶から抜けている。“時間を忘れた”じゃなく、約束したことを忘れてる。「約束したでしょ」と言っても、初めて聞いたみたいにしてる。

見極め方は二つある

- ① 物忘れしたところに対して、振り向き現象・取り繕い現象が現れる
他の人に答えを求める、答えを振ってしまう
(例) それってどこ? それって何? あなたはどうだったの?
初めて聞くように… (例) 何々だったの、そんなの(聞いてないから)知らない!
- ② 何度も同じことを聞いてくる
ヒントを出すと、思い出すことができる。⇒ 一般的な物忘れ(加齢による物忘れ)
ヒントを出しても、思い出せない。⇒ 認知症の疑いがある

物忘れを、歳だからとほっておくと、回復が難しくなる

脳の萎縮は、初期の段階に規則正しく刺激を続ければ（海馬）萎縮のスピードを落とすことができる可能性がある。もう少しと思って半年、一年経ってしまうことが最も残念。

家族が早めに気づくことで進行を遅らせることができる。病院へ行くのが難しいときは、「みんな一年に一回、頭の検査に行くので念のために行きましょう」と言う。念のためが大事。

知りたいこと 第1位 予防法は？

キーワードは **マインド食**・**脳トレ**・**運動**

- **マインド食**とは、アメリカで2015年開発された認知症予防食のこと（アルツハイマー型認知症を予防する食事法のこと）で、積極的に摂るべき下記の10品目のことです。

- ・緑黄色野菜…週6日以上
- ・ナッツ…週5回以上
- ・豆…週3以上
- ・鶏むね肉…週2回以上
- ・ベリー（イチゴ、ブルーベリーなど）…週2回以上
- ・全粒穀物…1日3回以上
- ・その他の野菜…1日1回以上
- ・ワイン…グラス1杯まで
- ・オリーブオイル…優先的に
- ・魚…なるべく多く
- どれもまんべんなく摂ること

糖質・脂質・塩分の過剰摂取は控える。脳を働かせることが予防になる。

- **脳トレ** パズルのような脳トレは、脳が活性化する。例題：くつしたパン⇒タンパク質
問題：①のそくこう ②ぼうしつりたい ③こいけたうん 答えは右下
※ 独りでできる塗り絵もおすすめ、ポイントは楽しんでできること。
- **運動** 激しすぎず、軽く汗をかく程度で行う。脳の血流が良くなり、予防につながる。

治療すれば改善できる認知症

● **その他4%**は、原因が脳神経以外にあり治療すれば、改善が可能な認知症です。

その他に潜む意外な病

- **糖尿病**は、ずーっと血糖値が高い訳ではなく上がったたり下がったりしている。神経は、周りの環境が変わるのに弱いので、行ったり来たりすると神経細胞が疲弊し、ボーとする。物が覚えられない、忘れるといった認知症に近い症状が現れることがある。
- **甲状腺機能低下症・加齢による臓器機能の低下**でいろいろな臓器の活性が下がって、物忘れを起こすこともある。

認知症の原因は、いろいろあるので正しい知識をもって生活習慣病にかからないこと、かかっても早めに受診して治療することが認知症予防し、そして認知機能を下げないために大事です。

（答え：脳梗塞、体脂肪率、健康体）

ロバの会勉強会に来ませんか？ 次回のテーマは「徘徊」8月22日(火)18時30分～ハピネスです



【お問い合わせ】キャラバン・ロバの会
代表 齊藤千香子 ☎ 090-6215-5822
地域包括支援センター ☎ 5-1165



認知症サポーターキャラバン