

# こんにちは！ MED 村 立 東 海 病 院 ぞ ぞ



## 認 知 症 を 正 し く 理 解 し ま し ょ う

認知症と一口に言っても意外と知られていないことや、誤解されている部分があります。認知症の早期発見・早期治療や、認知症の方とご家族の住み慣れた地域での生活を支えるためにも、多くの方に認知症について正しく理解していただくことが必要です。

### ●認知症とは

認知症といえば“物忘れ”をイメージする方も多いと思いますが、実際は、興味・関心の低下、妄想、性格の変化など、多様な症状があります。しかし、一見複雑に感じるこれらの症状も、介護者の対応や環境次第で緩和する可能性があります。認知症は、薬物療法に加え、非薬物療法の効能も多方面で証明されており、介護者だけではなく、ご家族・ご近所・地域全体でサポートすることがより良い治療につながります。

### ●認知症の予防やリハビリとは

認知症の中には予防できるものもあります。脳血管性認知症の場合は、食事や運動による予防効果が期待できます。心の生活習慣病ともいわれる認知症(生活不活発病)の場合は、脳を活性化する生活を心掛けると効果的です。人間の生活には個性があるため、認知症の予防方法もさまざまです。つまり、自分に合った予防スタイルを探ることが大切になります。

認知症のリハビリについては記憶訓練を主にする印象が強いと思いますが、意外に日常的なことが行われています。脳トレ、回想法、音楽療法といった、主に脳の前頭葉(司令塔)を鍛える訓練のほか、感情への働き掛けや体を動かすリハビリ等があり、予防同様に、生活の中での工夫が重要になります。

いかがでしょうか？ 認知症の予防・リハビリは、日常生活の中に取り入れることができます。認知症ケアに関わる皆さんは、認知症について理解を深めるとともに、交流や情報の共有を大切にしていきましょう。

リハビリ室作業療法士 大内 康雄(認知症作業療法と地域の会会員)

## 「第1回認知症作業療法と地域の会 ～東海村交流会～」を開催します！

認知症について、もっと具体的に知りたい！ と思っている皆さんへ耳寄りな情報です。予防から介護まで幅広く取り上げ、役立つ情報が満載の講演会・交流会・相談会を開催します。この機会にぜひご参加ください。



八森 淳

日本認知症予防学会評議員、公益社団法人地域医療振興協会伊東市介護老人保健施設みはらし管理者・施設長(兼)市立伊東市民病院臨床研修センター長。

#### 【主な職歴】

自治医科大学卒業後、一般診療、在宅診療、物忘れ外来を経て、2004年からは現職。認知症専門棟を含む介護老人保健施設の診療にもあたる。

■期 日 12月10日(土)

■場 所 テクノ交流館リコッティ

■内 容 ①特別講演【演題「認知症の予防から介護まで」(八森淳さん)】午前10時30分～ ②情報交換会【リハビリ紹介、紙芝居、認知症相談】午前11時30分～/午後1時～

■参加費 無料(当日会場で受け付けをします。)

■その他 質問等がある方は事前に受け付けます。氏名、連絡先、職業を明記の上、ファクシミリまたは電子メールで村立東海病院リハビリ室(FAX306-2811 電子メールriha@tokai-hp.jp)へご連絡ください。

問い合わせ●村立東海病院(☎282-2188)、保健年金課地域医療担当(☎287-0899)