

家の中をウロウロするわけ

「夜中にトイレがわからなくなるのです」
「階段を降りたけど、後がわからないみたい」
「もう、何十年も住んでるんですけど」
そんな相談を受けました。
目的はわかっているけど、場所がわからなくなって
家の中で迷子になることがあります。

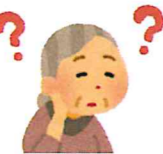
私たちは頭の中に、間取り図を持っています。
家の中なら間取り図、外なら地図ですね。

例えば、家の中のトイレなら、
階段を降りて、左に曲がったらトイレ。
右が台所。トイレの横がお風呂。
そう覚えているから、
トイレやお風呂や台所に行けるのです。

それを忘れちゃうんですね。
長年住んでも。

「目からウロコの認知症セミナー」で
お伝えしているように
記憶のツボが壊れてしまう。
そうすると、
今が一番新しくなってしまうのです。
記憶がなくなっていく認知症では
空間認識が難しくなってくるのです。

だから、家の中でも迷うのです。
初めて行ったカラオケで
トイレに行って帰ってくるまで
自分の部屋がわからなくなる
あの感覚と一緒に。



では、できるだけ迷わないで済むには
どうしたらいいのでしょうか？

私だったら、トイレから帰ってくる時
部屋にルームナンバーが
書いてあると帰ってこれます。
それと同じで、ドアに
「台所」「トイレ」「お風呂」などと
表記してあげると、迷わずに目的の場所に
たどり着くことができます。
(字が読めて、理解できる場合)

施設などでは、自分の居室のドアに
本人の好きな造花や小さなぬいぐるみなどを
目印にして分かるようにしてありますね。

夜だけわからなくなるなら
廊下の電気をつけておくだけでも
トイレに行けるようになったという方も
いらっっしゃいます。(LEDなら電気代も安い！)

家の中で迷うのは
家族も大変ですが、本人も大変。
自分の家なのか、違う所にいるのか
わからなくなってしまうから。
そして
わからないとそれが怒りに変わってしまうから。

お互いに安心して暮らせるように
知識を得て、知恵をもって
不安を吹き飛ばしましょう。

【好評発売中】林炎子著
「家族で支える認知症ケア3つの救急箱」
(kindle本) <https://amzn.to/2KGRz9a>



もえこの
+1
アドバイス

「どんより介護からハッピー介護へ
もっと楽になる考え方を伝えたい！」
林 炎子 (もえこ) さん
(ここにこハート株式会社代表取締役)



看護師で認知症介護歴28年の林炎子さんは、
認知症介護に携わってきた経験や知識を一人
でも多くの方に知ってほしいと、
「目からウロコの認知症セミナー」を開催さ
れています。

<http://ninchishouchi.jp/>

認知症になっても大丈夫。

認知症があっても大丈夫。

人は生きていれば、
誰かに頼ったり、お世話になるもの。
世話をかけないように生きるのもいいけど
世話をしてもらえるように生きるのも
一つの手ですね。
だって、そこには信頼と感謝があるから。

「みんなの認知症介護をハッピーに」は、林炎子さん公式ブログ
「家族で支える認知症ケア」より抜粋、参照しています。

いつでもどこでもかけつける
あなたの家の救急隊！
★電気工事全般★
★水道工事全般★
★エアコン工事全般★
てんきとエアコンの
(株)太田電機工業所
阿久根店 TEL 78-3560 | 出水店 TEL 63-1966
ホームページ <http://ota-denkai.com/>

住まいが変われば 生き方が変わる！

生きることは喜び！



あなたの暮らしを
安全・安心・快適に！
変えます。創ります。支えます。
ケア・リフォーム 暖家だんげ
(電話 0996-73-2073)
<http://danke-care.com/>
CRS (ケア・リフォーム・システム研究会) 会員



～高齢者や障がい者(児)のためのほっと笑顔工房～

ケア・リフォーム暖家だんげ

No. 37 * 2018年11月

(株)太田電機工業所
ケア・リフォーム事業部

鹿児島県指定
福祉用具貸与・特定福祉用具販売事業所
介護保険事業所番号 4670600396

ReLife り・らいふ通信

～暮らし・生活・住環境を見つめなおして～

福祉機器 紹介

毎日、何度も使う場所、
長ーいおつき合いだからこそ！

トイレは楽に♡ 気持ち良〜く安全に！



トイレリフト



TOTO トイレリフト導入事例
(特定福祉用具購入)

(お客様のご要望により
蓋をはずさない施工になっています)

トイレの立ち座りを安全に！

老化や障がいなどによる筋力低下で
手すりだけでは立ち上がれない方や
膝・腰が痛い・曲げにくいという方
の立ち座りをサポートします。
また疾患等により、頭を前方に傾け
ることに不安を感じ、座位を安定さ
せたまま立ち上がりた方などにも
おすすめです。
排泄は毎日、何度も行なうものだから
こそ我慢しながらでは辛いですね。
楽に、安全に、気持ちよくできること
がADL(日常生活動作)の改善や
向上につながります。

★こんな方におすすめ

- ・立ち座りがつらい方
- ・ドスンと座り、立ち座りが不安な方
- ・狭いトイレでの介助が大変な方



立ち座りがつらい、手すりだけでは支えきれない方も、
座面が高い位置までサポートするので安心です。



狭い空間での介助作業は無理な姿勢になりがちです。
高い位置からの立ち座りで介助の負担が軽減されます。



★アームレストで姿勢保持可能



着座・立ち上がり時もしっかり
握れます。アームレストを
はね上げれば、介助や横から
のアプローチの際に邪魔に
なりません。

★操作が簡単なリモコン (ホルダー付)



スイッチ操作時のみ昇降し、
希望の位置で停止します。
ワイヤーリモコンなので、
使用者の押しやすい位置で
操作できます。

(TOTO福祉機器ブック参照)

介護保険住宅改修・福祉用具機器のレンタル・販売はおまかせください！

車いす



特殊寝台



歩行
補助つえ



設置型
手すり



折りたたみ可能
面手すり



歩行器



トイレ用
フレーム



サルコペニア？ フレイル？ それなあに？

最近、いろんなところで話題になる用語ですが、加齢などにより心身の健康が保てなくなる状態全般のことで、さまざまな状態、兆候をさします。心身の「健康寿命」を長く保つ秘訣を得て、元気に過ごしたいですね。

サルコペニアとは？

加齢により筋肉量、筋力、身体機能の低下した状態。加齢性筋肉減弱症。高齢者にサルコペニアや骨・筋肉・関節（運動器）の障害がみられると、容易に歩行能力やバランス能力の低下、筋力低下へと結びつき、フレイルとなりやすくなります。

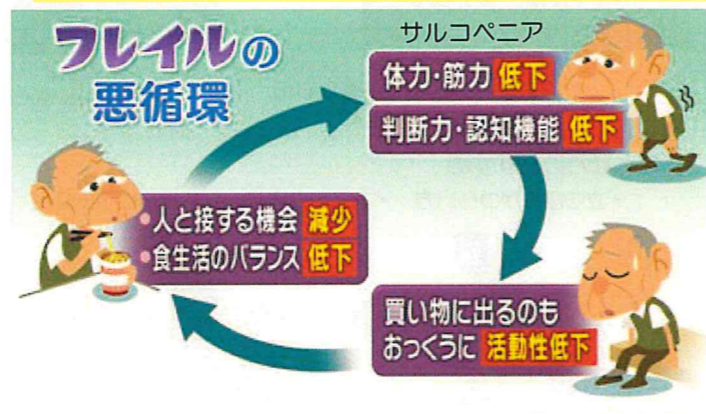
フレイルサイクルにあるサルコペニア（筋力低下）とは筋肉量が減少し、歩行速度が低下しているような状態を指します。フレイルの状態の中でも筋肉に注目した概念です。サルコペニアには、加齢によるサルコペニアと、病気に伴って起きるサルコペニアがあります。

サルコペニアを出発点として、フレイルサイクルを説明すると、まず加齢や病気で筋肉量が低下し、サルコペニアを起こすと身体機能が低下します。具体的には足の筋肉量低下により歩行速度が落ちたり、疲れやすくなるため、全体の活動量が減少します。全体の活動量が減少すると、エネルギー消費量が減り、必要とするエネルギー量も減少します。わかりやすくいうと、動かないとお腹が空かないので食欲もなくなり、動きたくなくなるというサイクル。そのような悪循環から、寝たきりや介護が必要な状態が起ってくるのです。

フレイルとは？

フレイルは「虚弱」とも訳され介護が必要となる前段階の状態をさします。転倒のリスクや死亡率が高まりやすく、移動能力やADLが低下しやすい状態、健康に生活できる健康寿命が短くなる状態です。

- ・ 体重減少
 - ・ 疲れやすい
 - ・ 歩行速度の低下
 - ・ 握力の低下
- のうち、3つ以上該当する場合をフレイルといいます。



あなたはどうでしょう？

イレブンチェック表

- ・ バスや電車で一人で外出していますか
- ・ 日用品の買い物をしていますか
- ・ 預貯金の出し入れをしていますか
- ・ 友人の家を訪ねていますか
- ・ 家族や友人の相談にのっていますか
- ・ 階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか
- ・ 椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか
- ・ 15分くらい続けて歩いていますか
- ・ この一年間に転んだことがありますか
- ・ 転倒に対する不安は大きいですか
- ・ 6ヶ月で2~3kg以上の体重減少がありましたか

(千葉県柏市 簡易フレイルチェック表)

社会参加	栄養面	身体面
<ul style="list-style-type: none"> ■ 孤食 ■ うつ傾向 ■ 社会参加の欠如 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 虫歯、歯周病 ■ のみ込みにくさ ■ 食欲不振 ■ 食事の偏り 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 筋力低下 = サルコペニア ■ 腰痛、ひざ痛 = ロコモティブシンドローム ■ 低栄養
↓		
寝たきりや要介護へ		

朝の目覚めが心地よい毎日を！

フレイルは適切な運動やリハビリテーション、食事療法や薬物療法を行うことで、健康な状態へと回復することが可能な状態でもあります。運動を行うことで脳の活性化が促されますが、10分間の軽運動でも実行機能が向上することや、認知症で障害される認知機能の改善にも効果があることがわかっています。



フレイル予防 3つのポイント！

運動

フレイルとなる原因の一つは運動不足。体力・持久力の低下で疲れやすかったり、食欲の低下による体重減少、筋肉量の減少や筋力低下、バランス能力の低下による歩行速度の低下などを予防します。ウォーキングや水泳、水中歩行などの有酸素運動と、筋肉の柔軟性を高め、関節の動きの改善を促すストレッチング、筋力トレーニング、転倒予防のバランス訓練などがおすすめです。運動を行うことで血流の循環がよくなり、内臓の動きもよくなり食欲増進も期待できて、気分の安定にもつながります。無理のない程度で、個人の状態に合わせて運動の内容や頻度に気をつけ、安全に運動をしてみましょう。

食事・栄養

食事では、筋肉のもととなるタンパク質の摂取が大切。肉や魚、大豆、牛乳など良質なタンパク質を多く含む食品を毎日摂りましょう。近年、高齢者の孤食が原因で、欠食、野菜・果物の低摂取頻度、肥満、低体重、うつ、死亡などを招くことが明らかになっています。孤食とは1人で食事を摂ることですが、最近では独居でなく家族と暮らしていても、食事は孤食という方も。毎日1人での食事が続くと調理をする意欲が低下し、同じメニューが続くと食事の偏りや、食事回数が減るということがあります。何よりも本来食事で大切なことは、楽しく食べることです。ひとりではその食事の楽しみも感じられないでしょう。



孤食により、徐々に食事が減り、食事のバランスが崩れてしまい、次第に低栄養状態になる。そして栄養不足により、筋肉量が減り、生活の活力の低下を招き、さらに食欲の低下という悪循環に陥り、結果的に介護が必要な状態になってしまいます。高齢者の孤食を防ぐために、家族や友人、近隣の人たちを巻き込んで共食を推奨する事や、自治体のコミュニティでレストランを開催するなど共食を進める対策が求められています。

社会参加

高齢になるにつれ、若い時よりも意欲が低下し、社会と接するのがおっくうになり、社会参加が減りがちです。社会との関わりが薄れると、日々の活動量や、健康維持への意欲が低下します。社会活動の低下は、体の衰弱の始まりの目安になるともいわれます。ときにはうつ傾向に陥り、家に閉じこもって誰とも話をせずに暮らすうち、寝たきりや要介護状態に。散歩や買い物など出かける機会をつくるのが大切です。孤立しないよう地域で声をかけ合い、介護予防教室や、老人会や趣味の会、働く場やボランティア活動など、さまざまな場に意識的に参加すること、「閉じこもらない」ことが重要なフレイル予防法になります。



(「健康長寿ネット」より引用、参照)