



認知症の人の対応をするときに  
まず知っておいて欲しいこと

認知症の人は  
認知症だからといって  
特別な状態になるわけでは  
ありません。

なので対応するときは  
「見守り」でいいか  
「声をかける」必要があるか  
「手を貸す」のか  
どれが適しているのかを  
相手を見ながら判断しましょう。  
他の人より配慮は必要となりますが  
「何もわからない人」ではありません。

必要な配慮は  
「置かれている状況を知ること」です。

認知症になると、  
認知機能が低下して  
社会との関係性を築いたり  
継続することが難しくなります。  
また、  
認知機能が低下することで  
今までできていたことが  
時間がかかるようになったり  
ちょっと間違えたり  
できなくなったりします。  
状況の判断も難しくなります。  
それに伴って、  
不安や、恐怖などの気持ちを  
持っています。



ちょっと想像してみてください。

よく知らない外国に旅行に  
いって病にかかった。  
高熱があつて、ぼーとして  
いる心身ともに辛い状況で  
行動しなくては行けない。  
言葉も習慣もイマイチわから  
ない、初めて訪れる場所。  
そうになったら誰でも不安や  
恐怖を感じるのではないでしょ  
うか。

何もわからないわけじゃないけど  
元気な時ほど動けない。  
その時、周りの外国人に  
どうして欲しいと思うでしょ  
うか？

優しくして欲しいし  
具体的に説明して欲しいし  
簡単な単語などの  
わかる言葉で話して欲しいと  
多くの人は思うかもしれません。

認知症の人も同じです。  
まずは、認知症の人の  
置かれている状況を知ること  
で良い関係性を築いていって  
いただけたらと思います。

対応方法は手段であり、  
目的は良い関係性の構築である。  
私はそう考えています。



もえこの  
+1  
アドバイス

相手が何を求めているのか  
を知りましょう。相手が求  
めていることを自分のできる  
範囲でやりましょう。媚（こ  
び）を売る必要はありません。  
大切なのは向き合う姿勢です。

「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。

【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>

「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、  
「目からうろこの認知症セミナー」を開催さ  
れています。

<http://ninchishouch.jp/>

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★

てんきをぬすどエアコンの  
(株)太田電機工業所

阿久根店 阿久根市御前65-6 TEL 79-2800 | 出水店 出水市大野町304 TEL 63-1966

ホームページ <http://osta-danke.com/> 阿久根市のホームページからアクセスできます。



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



ケア・リフォーム 暖家だんげ

## ReLife り・らいふ通信

～暮らし・生活・住環境を見つめなおして～

～高齢者や障がい者(児)のためのほっと笑顔工房～

No. 46 \* 2019年8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



## ですが・・・ 温活のススメ



「冷えは万病のもと」と言われます。季節が夏になってきても、常に冷える人は多く「指先が冷たい」「お腹が冷えて下痢をする」「腰が冷えて痛い」といった症状に悩む人が増えているようです。体調不良をはじめとする不快な症状の原因は、低体温や慢性的な冷え性が原因とも言われます。血行を良くし体の中から整えるには、まず生活習慣から見直していくことが大切です。



### 1日15分歩こう！

歩くことはいいと言われますが呼吸を意識して少し早足で歩くことと有酸素運動になり効果的です。また体を温める「陽性食品」を摂取すると内臓から温められます。

黒豆やごぼうなど、色の濃い冬の食べ物や赤身の肉、卵、チーズ、はちみつ、味噌、ひじきなどが体を温めてくれます。

### 冷え症は日々の積み重ねが原因

私たちの体は、体の中心部を約37度に保つため、常に体温を調整しています。冷え性は、体が「冷えた状態」にさらされている日々の積み重ね＝生活習慣が原因といわれます。体質であるとか、突然起こるものではないようです。冷えは、エアコンや食生活、夜型の生活、ストレスも大きく影響します。エアコンの温度設定を1度上げるだけでも効果はありますよ。



### お風呂で免疫力アップ

「1日1汗」、汗をかくと体温が上がり、免疫力が5倍になるといわれます。暑い日はシャワーで済ませがちですが、湯船に浸かって汗をかくことも大切です。不調の原因はひとつではありませんが、体を温めることは癌予防や健康の必須条件ともいわれています。



### 体を温めるには下半身の筋肉づくり

冷えの解消には全身の血液の流れをよくすることが大事です。心臓の動きだけに頼らず、血液を送るポンプの働きをする筋肉を増やし、体温を上げ、脂肪も燃焼させましょう。筋肉の70%は下半身に集中しているため、筋トレができなくても、台所で爪先立ちや片足立ちなど、日常生活の中でできることから始めましょう。



## 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！

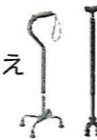
車いす



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





MCI専門士  
太田寿代が  
お伝えする



# 認知症は早期発見で 予防ができる?



(MCIとは  
「軽度認知障害」のことです)

## 認知症はどうして起こる?

認知症の発症原因はさまざまです。  
認知症の種類によっても異なります。  
現在考えられている主な原因は  
次のようなものがあります。

1. 老化による発症・・・異常タンパク質の蓄積による脳の萎縮が原因と考えられる。
2. 脳血管障害による発症・・・脳梗塞、脳出血、くも膜下出血などによる発症。
3. 生活習慣病が発端となる発症  
・・・高血圧、糖尿病などが原因となり発症。
4. その他、長期にわたるストレス、寝たきり、遺伝などが原因となる発症。

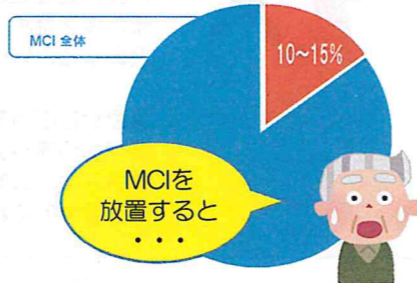
## MCI(軽度認知障害)をご存知ですか?

認知症は一度かかると完治は難しいため、予防することが非常に重要です。予兆を知ることによって発症を遅らせたり抑制できるので、早期発見の重要性はたいへん注目されています。

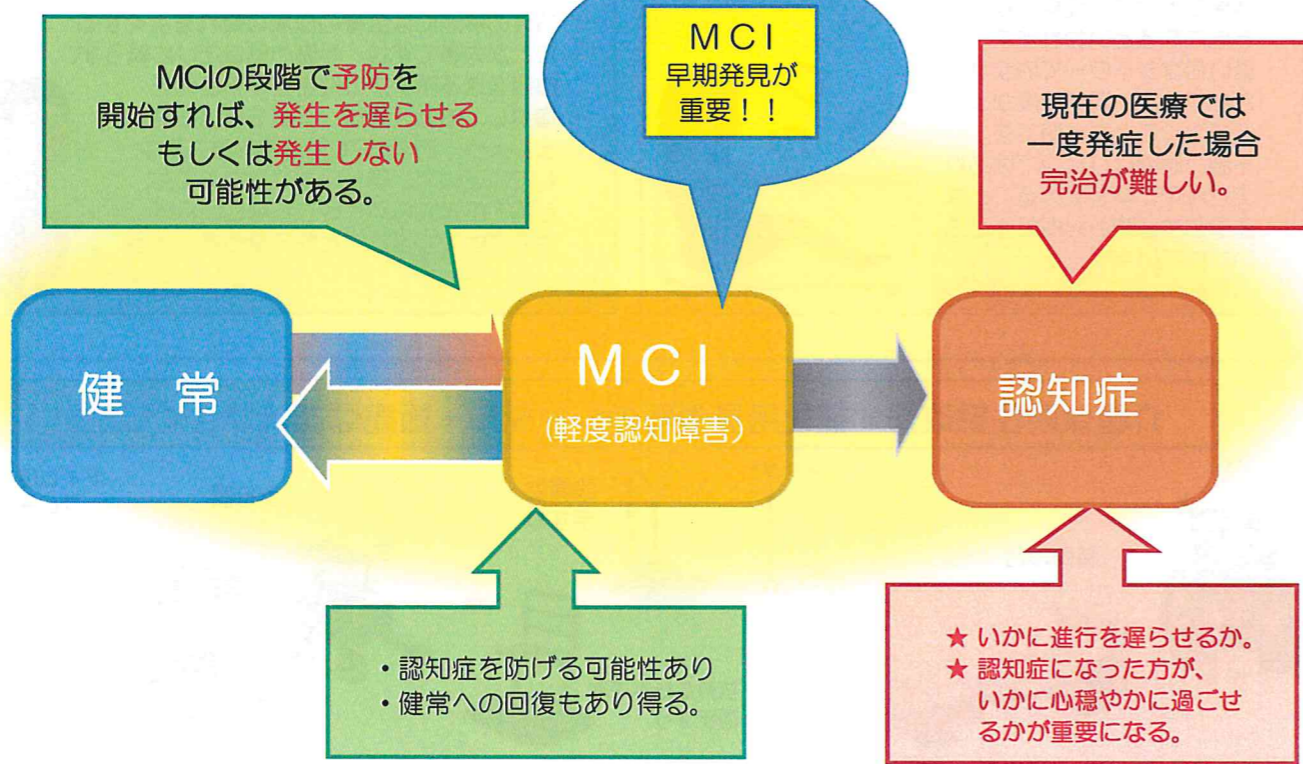
MCIとは認知症(初期)のさらに前の段階で、認知症ではありません。MCIの定義は

1. 本人や家族(介助者)による「記憶障害」の訴えがある
2. 加齢の影響だけでは説明できない記憶力低下がみられる
3. 日常生活に目立った問題はなく自立している
4. 全般的な認知機能(思考力や判断力)は正常
5. 認知症とは認められない
6. 認知機能に影響を与えるような身体疾患を認めない

## 認知症発生



国立長寿医療センターの研究では、65歳以上の約4200人を対象に「認知機能の変化」を調査し対象者のうちMCIだった方は740人。その後、4年間の追跡調査の結果46%が回復しました。(2017年6月 愛知県大府市での調査)  
しかしMCIの症状を放置したら、年間10~15%の人が認知症を発症するという研究結果になったのです!



## 予防するには どうすればいいの??

実践しよう!  
生活習慣改善



4つのポイント

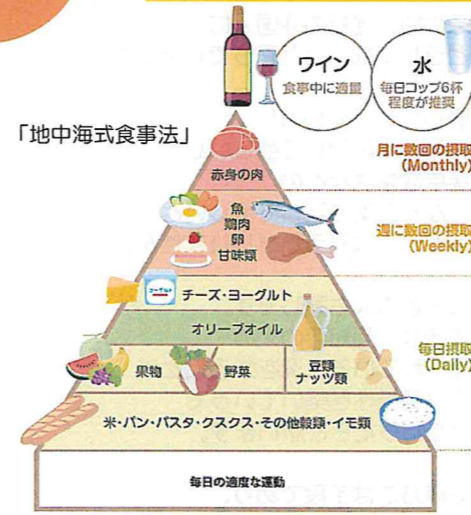


生活習慣の  
見直し・改善

認知症予防

食生活の  
改善

高血圧、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病をひき起こさないための食生活を!



運動習慣をつける

水分補給しながら  
身体+頭の体操を  
楽しみながら!

- 血液を身体中に循環させる
- 運動器(膝、関節、筋肉など)の不具合を予防し、老化を防ぐ
- 身体を動かすことによる精神面のリフレッシュ効果もある

認知症予防にとても効果的な運動

## 有酸素運動



頭(脳)の  
トレーニング  
をする

頭を使う習慣をつけて  
認知機能の低下を防ぐ

認知機能の低下は40代頃から次第に現れ始めます。脳を使い、機能の衰えを抑止することが大切です。楽しみながら脳トレーニングのゲームをしたり人とのコミュニケーションを取りながら、積極的に新しいことにチャレンジしてみましょう。

低下する認知機能を保つ  
ために必要なこと

- ①過去の経験を思い出しましょう
- ②複数のことを同時に行いましょう
- ③段取りを考え、行動しましょう
- ④新しいことにチャレンジしましょう

質の良い  
睡眠をとる

ご存知ですか?  
認知症と睡眠は  
深い関係がある!

- 脳は起きている間、常に動いています。一時も休むことはない
- 睡眠は脳が唯一 休息し、脳細胞を修復できる時間です。

質の良い睡眠をとる  
ポイントは?

- ① 太陽のリズムを意識すること
- ② 起きている間の生活を見直すこと

生活習慣の見直しをしてみましょう。

- ・夜ふかし
- ・就寝直前の食事、入浴、運動
- ・飲酒(大量)、喫煙

これらを改善してMCIを予防しましょう!