

知って得する 紙上「健康づくり講座」 第 22 講

認知症の方の生きている世界を知ろう

～実践編～

看護部長・
ふれあい訪問看護
ステーション所長
小暮 和歌子



前回(「生命の炎」2023年11月号)、このコーナーでは『認知症世界の歩き方』(筑 裕介 著)という本を紹介しました。1月27日に開催された「健康づくり講座」では、『認知症世界の歩き方 実践編』(筑 裕介 著)に沿って、話を進めていきました。今回はその講座で伝えた内容をちょっとだけ紹介したいと思います。認知症の方がどう見えているのか想像しながら読んでみてください。

記憶のトラブル

1. 乗るとだんだん記憶をなくす「ミステリーバス」
2. 視界も記憶も同時に消失する深い霧「ホワイトアウト渓谷」
3. 誰もがタイムスリップしてしまう住宅街「アルキタイヒルズ」
4. メニュー名も料理のジャンルもない名店「創作ダイニングやばあ亭」

五感のトラブル

5. イケメンも美女も、見た目が関係ない社会「顔無し族の村」
6. 目の前に突如現れる落とし穴、水溜まり、深い谷「サッカク砂漠」
7. 熱湯、スルツ、冷水、ビリリ。入浴するたび変わるお湯「七変化温泉」
8. 人面樹、無人の森から聞こえる歌声、動き出す枝「バレイドリアの森」



記憶のトラブルについて

①情報がしっかり「記録」できないトラブル

目で耳で見たり聞いたりしても、情報がすり抜けてしまったり、自分が記憶できるかたちに変換できず、頭の中に入らなかったりする

②必要な情報が「保持」できないトラブル

覚えたものをすぐに忘れてしまう、また、何度聞いても忘れてしまう

③きっかけがあっても情報を「想起」できないトラブル

記録に関連したきっかけがあっても気づかない
最後は、記録→保持→想起の一連の流れの後の「行動」のトラブル
考えや意思の通りに身体を動かすことが難しい場合がある

【推理!】

記憶のプロセスのいずれかにトラブルを抱えたことが理由として考えられます。
太郎さんと約束したときは、その情報は記録・保持されていました。しかし、その約束の日までに記憶を保持できなくなった、もしくは約束に関連する言葉や映像を見ても想起できないことが考えられます。

【アイデア】

携帯のアラームが鳴るように設定しておく

カレンダーに約束の情報を書いておくetc...

この体験や行為を記憶(記録・保持・想起)できない障害が原因と考えられる生活の困りごと

- ☒ 火をつけたことを忘れてしまう
- ☒ 薬を飲み忘れる
- ☒ 同じものを買ってきてしまう
- ☒ 何度も同じ話をする
- ☒ どこにしまったか忘れていつも探し物をしている
- ☒ お金を引き出したことを忘れる

【まとめ】

どんな機能が低下して困っているのか想像してあげること、そして一緒に困りごとを考えて困らないようにしてあげることが、認知症の世界の散策の仕方です。
みなさんも一緒に、認知症の世界を散策してみませんか?

太郎さんとの約束を頭に入れる (記録)

太郎さんとの約束を覚えておく (保持)

太郎さんとの約束を思い出す (想起)

この記録→保持→想起の一連のプロセスを「記憶」と呼びます。

キッズ
メディカル
vol.124

溶連菌感染症大流行
～気を付けて～

インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症が大流行していますが、自宅に閉じこもっていただくために免疫が落ちたせい、かたがとも連年中心に溶連菌感染症が流行しています。
高熱が続く、のどが痛い、イチゴ舌(舌が真っ赤で表面がぶつぶつしている)、身体に発疹が出る。しかし、咳・鼻水はほとんど出ないなどの症状で判断します。
以前は冬から春にかけての感染者が多かったですが、最近はその以外の季節でも発症します。
咽頭ぬぐい液での検査で容易に診断できますが、ここ最近では流行があまりに急で診断キットが足りません。咳のない高熱が出た場合、早めに診察に来てください。
基本的には、抗生物質の投与で速やかに治癒します。しかし、症状が良くなったと勝手に判断し、2～3日で服薬を中止すると溶連菌が再び増え再発したり、リウマチ熱や腎炎のような合併症を引き起こします。必ず医師の指示通り服用してください。(自分たちだけで判断しないでください。)
特に腎炎は治りにくいため、突然、血尿や蛋白尿が出た場合はすぐに受診してください。
熱が下がれば感染しないので登園・登校は可能です。
最後に、めったに感染しませんが大人も感染します。大人が感染すると重症化しやすいと言われています。注意してください。(倉信)

健康まつりで披露しました



太極拳 詳細

日 時 / 毎週金曜日
14:00～15:00
場 所 / 読売プリントメディア
会 費 / 無料
申 込 先 / 塚田キヨ子
Tel.03-3914-1858
備 考 / 見学、お待ちしております!



第3回の今回は読売プリントメディア王子北工場で行われている「太極拳」におじゃました。当初から活動に参加している塚田キヨ子さんにお話を伺いました。

第3回 太極拳



Q ーどんな班会ですか?
A ー名前の通り太極拳をやっています。現在は6名での活動です。太極拳にも様々な種類があるのですが、私たちは24式と呼ばれる、主に健康を目的とした基本の太極拳と、扇や剣(るぎ)を使ったものをやっています。音楽にあわせゆつくりなテンポで全体を動かすことができるため、楽しくフレイル予防のための筋力トレーニングができます。

Q ーきつかけはなんですか?

A ー発会当時、たまたま患者さんの中に太極拳をやっていた方がいらっしやいました。梶原診療所のドクターも健康維持に良いということで、太極拳をやることにお願いに賛同してくださって、患者さんにもお声をかけてくださり、仲間が集まりました。

Q ー太極拳への思いをきかせてください
A ー発会して数十年、当時教えてくださった太極拳の先生は亡くなってしまいました。新しい先生をお招きして、というお話もあったのですが、結局今は同好会という形で活動しています。今のメンバーは皆さん数十年前と活

動を続けていて、昔習ったことを受けついで活動しています。いわば全員が先生ですので、初めての方でも、興味がありましたら是非一度見学にいらしてください。



12月23日(土)、組合員の方々が待ちに待った「歌声喫茶」が開催されました。当日は88人が参加し、渡辺医師

(梶原診療所所長)、西本医師(梶原診療所)、百瀬事務理事、組合員の松浦さん、石母田さん、勝島さん、長田さんの演奏に合わせて懐メロや童謡・歌謡曲などを歌いました。

約4年ぶりの開催に会場は大盛り上がり! あっという間の2時間でした。

〈練習風景〉本番前にふれあいセンター北館にて練習を行いました

渡辺先生とギターの確認中

