

# 認知症コーナー

認知症にまつわる情報をわかりやすくお伝えするコーナーです。

## 今回のテーマ **認知症と間違われやすい病気①**

病気によって認知症に似た症状が出るものがあり、ときに認知症とわかってしまうことがあります。

今回は、認知症とよく似た症状が現れる病気についてお伝えします。

### 甲状腺機能低下症

原因：甲状腺の働きが乱れ、ホルモンバランスが崩れる病気です。

症状：倦怠感が出現したり、頭の働きが悪くなるため、記憶力が低下します。また、心臓への影響が大きいため動悸が起きます。

### 正常圧水頭症

原因：くも膜下出血や髄膜炎などにより脳に水(髄液)がたまり、脳を圧迫することで起きます。

症状：記憶障害により集中力や意欲の低下、小股で歩いたり、方向転換がしにくくなるなどの歩行障害、尿失禁などの症状が多く見られます。

### 慢性硬膜下血腫

原因：頭をぶつけるなどの頭部外傷により脳内の血管が切れ、脳内に少しずつ血液がたまることで起こります。

症状：時間や場所がわからなくなる見当識障害、注意力低下、理解力低下、計算ができなくなるなどの症状が、数週間から数カ月かけてゆっくりと現れます。

適切な治療を受けることで、症状が改善されることがあります。

気になる症状がある場合は病院に相談しましょう！

また、たよれーるでもお話を伺うことができますので、ご相談ください。



編集  
発行

恵庭市ひがし地域包括支援センター

**たよれーる ひがし**

☎ (0123) 35-1071

FAX (0123) 35-1072

〒061-1409 恵庭市黄金南5丁目11番地4

(恵庭市こがねデイサービスセンター内)

4

回覧

# たよれーる ひがしだより

2020年  
春号

## 新年度のご挨拶

長い冬がようやく終わり、あたたかな春の日差しが心地よい季節となりました。日頃より、たよれーるの事業や諸活動に温かいご支援、ご協力をいただき、ありがとうございます。地域で暮らす高齢者のみなさんを介護・福祉・健康・医療など、様々な面から総合的に支えられるよう活動を始めて、今年で13年目の春を迎えました。

恵庭市でも年々高齢化率が進み、寄せられる相談も複雑・多様化してきています。誰もが住み慣れた地域で安心して過ごすことができるよう、地域の皆さんや関係機関の方々と一緒に、新たなメンバーを迎えて取り組んでいきます。

高齢者ご本人だけでなく、ご家族、地域の方など、どなたでもお気軽にご相談ください。



## 担当地区

漁太・春日・中央  
上山口・戸磯・和光町  
黄金南・黄金北・黄金中央  
緑町・相生町・住吉町  
末広町・栄恵町・泉町  
京町・漁町・福住町  
本町・新町

1



# えにわ ささ恵あいマップ

## ができました

生活支援コーディネーター・志賀です



生活支援コーディネーターは、地域の皆さまがいつまでも住み慣れた地域で安心して暮らしていくことを目的に、取り組んでおります。

この度、地域の役立つ情報誌が完成しましたのでご紹介いたします。

是非ご覧いただき、生活の困りごとにお役立てください。

作成にあたりご協力いただいた皆さま、ありがとうございました。

社会福祉協議会の  
ホームページから閲覧・  
ダウンロードができます。  
たよれーるでも配布して  
おりますのでお声掛けください。

### 地域資源 編

食材やお弁当、日用品の配達・宅配サービス、家事代行・除雪サービス、宿泊サービス、移送・付き添いサービス、入浴施設、訪問歯科、訪問理美容を紹介しています。

### つどいの場 編

老人クラブやサロンの活動場所・内容を紹介します。

※コロナウイルスの影響からサービスや活動状況を変更されている場合がございます。

## 職員紹介



看護師の佐々木 晴美です。

4月よりたよれーるひがしに配属になりました。

皆さまが住み慣れた地域でいつまでも元気に暮らしていけるように、お手伝いさせて頂きたいと思っております。

趣味は裁縫と編み物です。最近はマスクが手に入らないため、中学校の保護者の方へマスク作りの講師をさせていただきました。顔と名前を覚えて頂けるよう頑張ります。宜しくお願いします。

## ～新型コロナウイルス流行で 注意してほしいこと～

コロナウイルスの影響は、恵庭市内でも活動を自粛するような動きとなり、地域の活動にも大きな影響が出ております。

外出や活動の自粛・縮小は「動かない事（生活不活発）」により、身体の動きや脳の働きが低下する可能性があります。

2週間の寝たきりにより失う筋肉量は、7年間に失われる筋肉量に匹敵するとも言われており、歩く事や身の回りのことなど生活動作が行いにくく、疲れやすいといった『フレイル（虚弱）』が進んでいきます。

感染予防と同時に、「生活不活発」にも注意が必要です。

### フレイル予防のために

- ❁ 自宅で出来る運動をしましょう。  
天気のいい日の散歩はおすすめです。
- ❁ 3食しっかり食べましょう。
- ❁ お口のケアを行いましょう。
- ❁ 電話やメールで友人と連絡を取り合いましょう。



100歳体操をご自宅でもやってみませんか？

ご希望の方にDVDを無料配布しています。

市役所介護福祉課、もしくはたよれーるまでご連絡下さい。

## コロナウイルス相談窓口

※次のような症状のある方は病院へ行く前に下記へご相談ください。

- ・風邪の症状や37.5℃以上の発熱が4日以上続いている  
(解熱剤を飲み続けなければならない時を含む)

※高齢者や基礎疾患のある方は、2日程度続く場合に連絡をしましょう。

「帰国者・接触者相談センター」千歳保健所 0123-23-3175