

認知症コーナー

今回のテーマは、意欲低下



認知症により脳に障害が起こると、以前よりも脳を働かせなければ周囲の方との関わりがうまくいかなくなってしまいます。多くのエネルギーを使うことになるため、心身共に非常に疲れやすくなり、今までは楽しいと感じていたことが楽しめなくなってしまいます。

例えばこんな症状が…

- オシャレ好きで身だしなみに気を配っていた方がお風呂に入らなくなる
- 活動的だった方が家に閉じこもり、他者との交流を避けるようになる
- 好きだった趣味や活動に「楽しくない」と言って参加しなくなる

対応方法

意欲が低下しているときは、本人の力だけで行動を起こすことは難しいです。何度も繰り返し誘うことで、意欲を呼び起こすきっかけになる可能性があります。また、ただ誘うだけではなく一緒に行くことも1つの方法です



意欲低下は本人だけではない??

介護に日々追われると、思い通りにいかないこともたくさん出てきます。その結果、「こんなに頑張っているのに」「何がダメなんだろう」という感情から一気に無気力状態に陥ることは珍しくありません。家族だからこそ腹が立ったり、悲しくてやり切れない気持ちになってしまいます。

家族が体調を崩してしまうと、認知症の方にとってもかなりの負担になりますので、ときには介護から離れて自分の好きなことをする自分の時間を作ることも大切です。

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 ひかし

☎ (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)



回覧

たよれーるひがしだより

2022年度
夏号

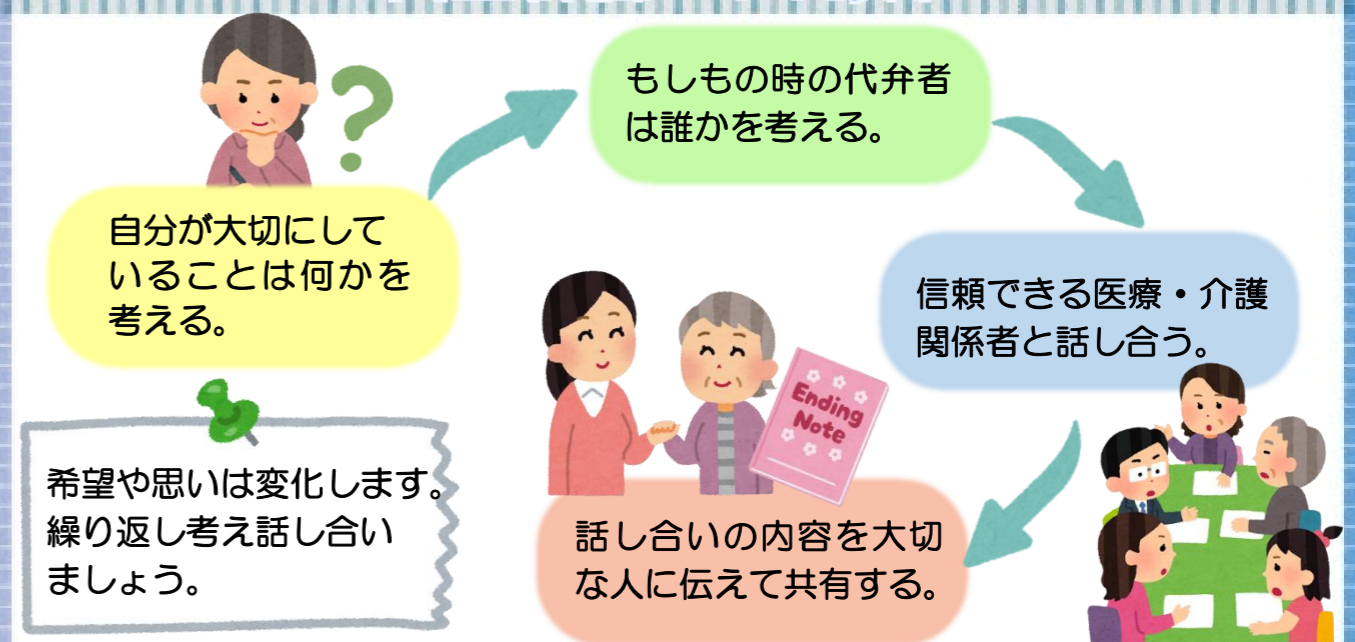
もしものために今できること

ご存じですか? 人生会議



みなさんは、人生の最終段階をどのように過ごしたいと考えていますか？
 命の危険が迫った状態になると、約70%の人が将来的な医療や介護について自分の希望を伝えられなくなると言われています。
 もしもの時のために、自分が望む医療や介護について、前もって考え、繰り返し話し合い、共有する取り組みを「人生会議 (ACP: アドバンスケアプランニング)」と呼びます。

人生会議のすすめ方



話し合う内容は、自分が「大切にしたいこと」「してほしくないこと」です。例えば、「できる限りの医療を受けること」「家族の負担にならないこと」「経済的に困らないこと」など様々です。“エンディングノート”等を用いるのも有効な方法です。“最期まで自分らしく生きる”をかなえるため、元気なうちから「人生会議」をはじめてみませんか？



めざそう！ 認知症にやさしいまち 恵庭！

恵庭市
認知症にやさしいまち
実行委員会



認知症の方々が住み慣れた恵庭で自分らしく暮らせるよう、一緒に「認知症に優しいまち」を目指しませんか？

9月11日(日)に、認知症の方の世界を体験するVR体験とドキュメンタリー映画を上映します。認知症について、より分かりやすく知っていただけるような1日となっておりますので是非ご参加ください。



【VR体験会】**無料！**

午前の部 (10:00~12:00) 対象：中学生以上
 午後の部 (13:30~15:00) 対象：小学4~6年生
 場所：恵庭市民会館 大会議室 定員：どちらも50名
 ※事前申し込みが必要です。



【映画上映】**こちらも無料！！**

「ぼけますから、よろしくお願いします」(13:00~15:00)
 場所：恵庭市民会館 大ホール 定員：600名

申込み・問い合わせ先：認知症地域支援推進員 奥宮



奥宮

志賀

高橋

宮下

南

八巻

河野

遠藤

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

考えてみませんか？ 恵庭の健康と介護のこと

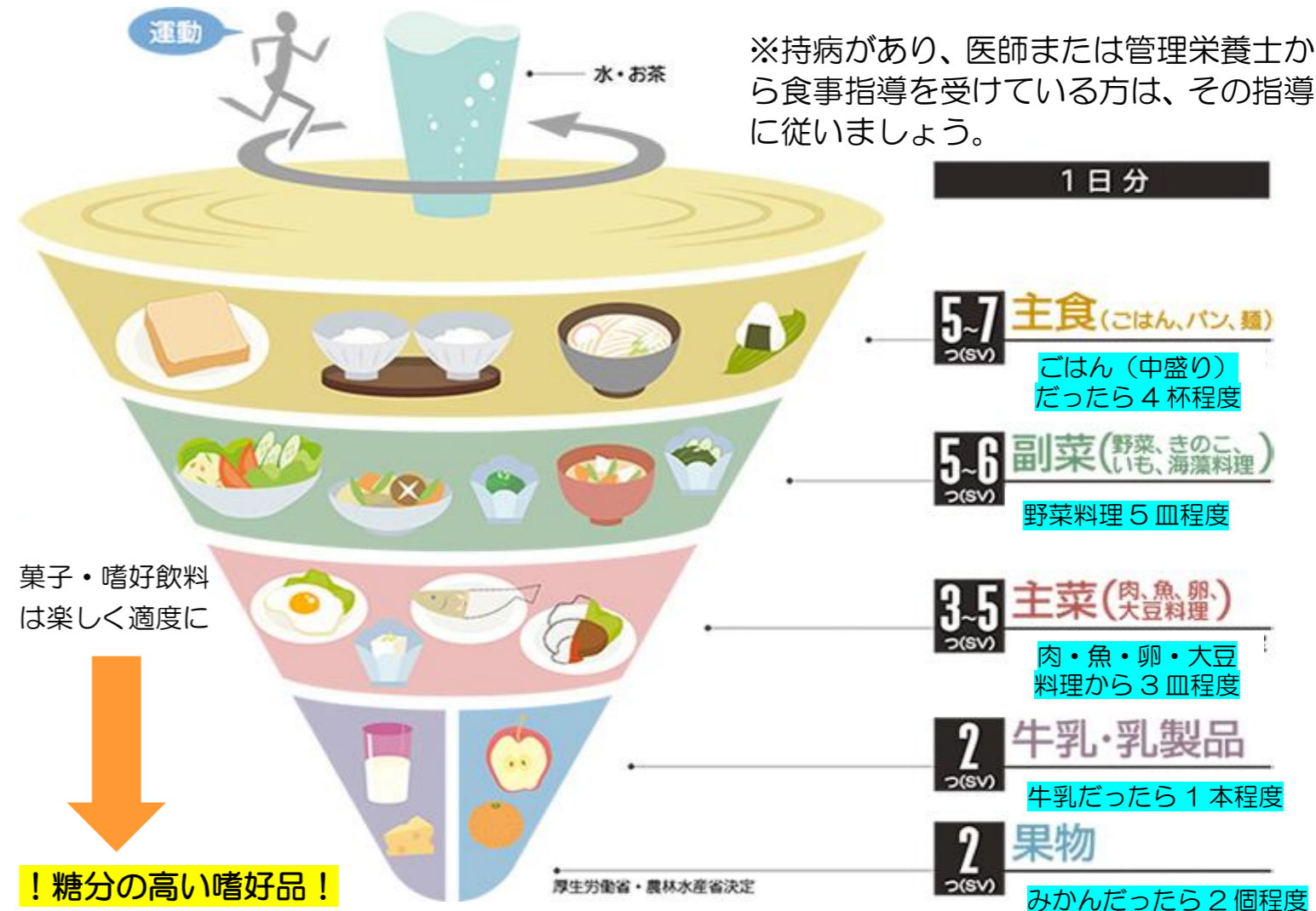


パート2

前回、ひがし圏域には肥満の方が多いということをお伝えしました。肥満は、運動機能に支障がでてきたり、認知症の発症リスクを高めると言われ、要介護状態に移行する可能性が高い状態です。今回は肥満の原因の一つ、「食生活の乱れ」についてお伝えします。

食生活の乱れは食べすぎだけでなく、好きなものや食べやすいものばかりを食べる、間食が増えることも指します。それにより、栄養バランスが偏り、必要な栄養素が不足していることがあるため注意が必要です。

下記の〈食事バランスガイド〉を参考に、バランスの良い食事を心がけましょう。



！糖分の高い嗜好品！

栄養ドリンク
(オロナミンCなど)



肥満予防は大切ですが、極端な食事制限などは避け、1日3食きちんと食べること、バランスよく摂取することが最も大切です。

