

# 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。

## 今回のテーマは、**性格の変化**

認知症の初期症状で、「あれ？前よりも怒りっぽくなった？」などと認知症になる前と性格が変わってしまう場合があります。

### どんな変化みられるのか？



- 以前よりも怒りやすくなった。
- 頑固になり、他者の意見を聞かなくなった。

怒りやすくなることで、暴言や暴力を振るうようになり、周囲の方へ危害を加える危険性もあります。

### 原因と対応方法

主に感情のコントロールができなくなるためだといわれています。また、認知機能の低下により周囲の状況把握が難しくなり、余計にイライラしやすくなります。

他にも、以前よりもできなくなることが増え、周囲から否定されたり、指摘されることでプライドが傷つき、怒りやすくなるとも言われています。

以前よりも能力が低下していることは本人も自覚しているため、できないことが増えても否定せず、本人に寄り添う対応を心掛けましょう。

認知症地域  
支援推進員



### 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

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

編集  
発行

〒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  
秋号

## えにわ ささ恵あいマップ に「雪の処理編」ができました

昨年度は、札幌市を中心に記録的な大雪に見舞われました。恵庭市も例外ではなく、これまで類をみない積雪により除排雪が追いつかず、長く生活に支障が生じました。高齢者の方から「除雪が大変だった」「どこに連絡してよいのか分からなかった」などのお声をいただきました。

そこで、市民の皆さんの“雪処理問題”を解消する一助として、雪処理を行う事業所を掲載した「ささ恵あいマップ～雪の処理編～」を作成しました。除排雪や屋根の雪下ろしなどの実施状況を伺い、まとめました。

恵庭市社会福祉協議会のホームページよりダウンロード、または、各たよれーるで配布しております。ぜひ、お気軽にお声掛けください。



## おうちで やってみよう いえかつ

継続配布中です!!



コロナ禍でのおうち時間を少しでも楽しく過ごせるように、頭の体操クイズやご当地クイズ・お役立ち情報等をまとめた「いえかつ」を無料で配布しております。

次回第3号(R4年度版)は12月に発行予定です。ぜひ、介護予防やお友達、ご家族との話題にご活用ください。

# 考えてみませんか？

## 恵庭の健康と介護のこと



パート 3

前回は肥満の原因の一つ、食生活についてお伝えしました。今回は運動習慣についてお伝えします。

肥満を予防、改善するためには『有酸素運動』が効果的と言われています。有酸素運動の代表として、ウォーキングがあります。ウォーキングは足だけでなく、腹筋や背筋も使う全身運動なのでおすすめです。

### ！ウォーキングを行う際のポイント！

- ① 骨盤をまっすぐ立てて、やや前傾姿勢で歩く
- ② やや大股、腕を振って歩く
- ③ かかとから着地する。



ウォーキングには肥満の予防だけでなく、以下の効果があります。

1日のウォーキング量と予防できる病気

歩数	歩行時間	予防できる病気
4000歩	5分	うつ病
5000歩	7.5分	認知症、心疾患、脳梗塞
7000歩	15分	動脈硬化、骨粗鬆症、骨折
8000歩	20分以上	高血圧、糖尿病、メタボリックシンドローム

### 関節痛等で有酸素運動が難しい方は・・・

自宅のわずかなスペースでもできるレジスタンス運動をやってみましょう。

#### ① かかと上げ

立った状態で膝を伸ばしたまま、かかとを上げて5秒静止し、下ろします。

#### ② もも上げ

背もたれから背中を離して椅子に座り、お腹に力を入れて片方のももを上へ上げます。座面から太ももの裏が離れるように上げてから下ろします。

#### ③ 足上げ

背もたれから背中を離して椅子に座り、膝を伸ばして10秒静止してから下ろします。膝の上に力が入っていることを確認しましょう。



持病のある方は医師の指示に従い、無理なく運動してくださいね。

## 職員紹介

10月1日にたよれーるみなみから異動してきました、介護支援専門員の齊藤奈穂子です。

出身は青森県ですが、北海道に来てから20年以上たち、すっかり道産子となりました。趣味はガーデニングと韓国ドラマを見ること、おいしい物を食べることです。

地域の皆様のお役に立てるよう、頑張っていきたいと思いますので、どうぞよろしくお願いたします。



## 報告

# めざそう！認知症にやさしいまち 恵庭！

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、多くの方に認知症の理解を深めるため、9月11日にドキュメンタリー映画「ぼけますから、よろしくお願いたします」上映会と認知症疑似(VR)体験会を開催しました。

当日は、映画上映会に300人を超える方々が来場し、認知症疑似体験会では、約60名の方が参加されました。



映画では、ドキュメンタリーだからこそ見られるリアルな認知症の症状や家族の葛藤、体験会では、いないはずのものが見える幻視や、目の前にある階段がとても急な角度に見える視空間認知障害などの体験ができました。

普段なかなか感じるできない認知症の方の世界や、家族の心情などを知っていただく機会になったと思います。



参加された方々からも、「本人に少しでも寄り添えるようにしたい」「家族も大変な思いをしていることがわかった」などの感想がありました。

たよれーるでは、今後も認知症の理解を深めてもらえるような機会を作っていきますので、ぜひご参加ください。

## えにわ

