

もの忘れを予防しよう!



第17号
平成20年 冬
富山県
作業療法士会
地域リハビリテーション部

近年、日本は高齢化がすすみ、特に富山県では65歳以上の比率が非常に高くなってきています。そのような問題と切っても切り離せない問題が「もの忘れ=認知症」です。そこで「今回は認知症に関するチェックや予防策など」を紹介します！
認知症は「早期発見、早期予防」が大切です。

やってみよう!もの忘れチェック

1. TVのサスペンスはややこしいから見ない
2. 買い物の時に小銭を出すのが面倒
3. 電車やバスを乗り過ごしてしまうことが多い
4. おしゃれしたり、外出するのが億劫になる
5. 気がつくとも、いつも同じ料理を作っている
6. 家族の誕生日がすぐ出てこない
7. 昨日の晩ご飯のメニューが思い出せない
8. 先週の日曜日の午後に何をしていたかわからない
9. 物や人の名前がすぐに言えないかもしれない
10. 身の回りの物を探すことが増えた
11. 最近、仕事ができなくなっている
12. 根気が続かない、途中で嫌になる

あなたはいくつ
あてはまる?

5つ以上あてはまる
人は要注意!

★あてはまる項目の
多かった人は、次の
生活習慣に
気をつけましょう。...

認知症にならない
ために大切なこと

- ★ 趣味・生きがいをもちよう
- ★ 家庭内で「の役割」をもちよう
- ★ 体を動かそう
- ★ おしゃべり、エモア、人との交流を繋ごう
- ★ ストレスをためないよう



もしも... 気になる
症状のある方は...

「もの忘れ外来」という
専門的な診断を受け
られる病院があります。
まずは、かかりつけ医に
相談してみましょう。

早期発見、早期予防が
大切です!

ベッド その1

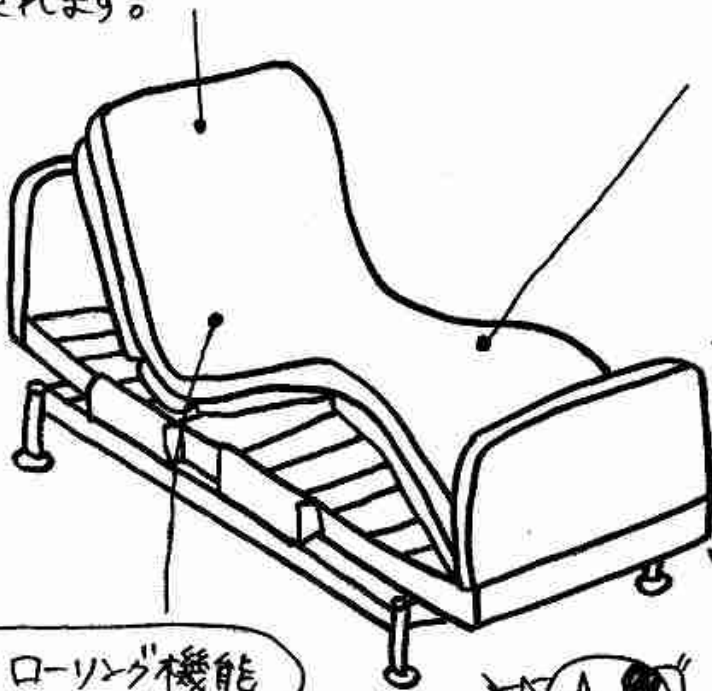
ベッドを選ぶときには、「快適な生活環境をつくる」という視点が大切です。今回は、ベッドの機能について紹介します。

1. 背上げ機能

起き上がり動作の補助をします。背上げをしてから、起き上がることで、本人と介助者の負担が軽減されます。

2. 膝上げ機能

足がむくんでいる時や、疲れている時などに便利です。1日の大半をベッドで過ごす方など、寝たままの状態から背上げをする場合、あらかじめ膝上げをしておくことで姿勢が安定します。

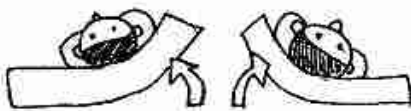


3. 高さ調節機能

ベッドに腰かけて、踵が床につくくらいの高さに調節すると立ち上がりやすく、座位姿勢も安定します。(だいたい45cm前後といわれていますが、本人と相談しましょう!) 介助する方の体に合わせて高さを調節することで、介助時の腰の負担を軽減できます。

4. ローリング機能

寝返りの補助をします。



体位変換や、オムツ交換などの介助に便利です。

行動範囲が狭まりがちな療養生活で、背を起こして視線の高さを変えることで、生活に刺激と変化をもちましょう!

ベッドのメーカー数によって、動作する機能が違います。どのようなベッドが適しているか、ケアマネジャーにご相談下さい!

また、ベッドのレンタルは要介護度2~5の方が対象です

● ● 障害をもっている方も利用しやすい施設紹介 ● ●

総曲輪フェリオ

富山市総曲輪3-8-6 // TEL: 076-495-9995
 営業時間: AM10時~PM7時 (6F) (駅前街AM11時~PM10時)

総曲輪フェリオは、富山大和と27の専門店が構成されています。
 店内は、B1F~7Fで商業施設としては最大級の規模を誇ります。

【入り口:4ヶ所】

- ① 東口: 段差なし
- ② 大和正面: 階段・スロープあり
- ③ 西口: 階段のみ(スロープなし)
- ④ 一番町口: 階段・スロープあり

大和1階系総合案内所にて
 車椅子を借りれます!! (8台)

【トイレの位置】



【1F】

富山IC ↑ 41

★店内は、ほぼ平らです。少しの段差も傾斜帯になっているので安心です。



【フットイングリム: 2F・3F】

広いスペースなので、車椅子の方も試着できます。店員さんに頼むと使用できます。

【休憩所: 1F~6FのEV前】

椅子が設置されています。

【エレベーター(EV): 2ヶ所(計4台)】

車椅子の方が操作しやすいものが各1台ずつあります。

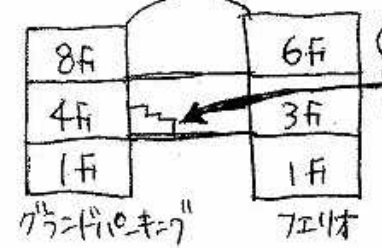
【障害者用馬車スペース】 2Fと3Fにあり。



グランドパーク

TEL: 076-495-7789
 営業時間 AM8時~PM11時(630台)

料金は: 30分/100円 ※ 2千円のお買上げで2時間無料 ※
 【連絡各路】 屋根あり ※ 障害者用トイレは、1Fにあり



階段あり。昇降機設置。
 ボタンで店員さんを呼びます。
 1Fか8Fへ行くのが便利かも!!

あとがき

最近、脳を鍛える活動が流行していますね。私も挑戦してみたのですが、
 脳の衰えを感じてしまいました。体も脳も若返り!! 寒くなると体を動かす
 事が億劫になりますが、まずは、家で気軽にできる頭の運動をするのは、ど~でしよう。(ヤ)



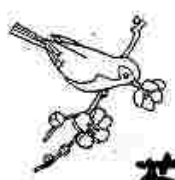
題名:『65』 著者: 日野原 重明
乙武 洋匡
幻冬舎文庫 平成19年10月10日発行
定価: 本体457円+税

本の紹介

題名は二人の年齢差です。
(H15刊行時 日野原氏92歳、乙武氏27歳)

人生を真摯にとりま前向きに
楽しんで 考へておられる二人が
人生のいろいろなテーマに
ついて 率直に語り合う
対談集です。

肩の力を抜いて気軽に
読めつつ、深く考えさせら
れる本だと思ひます。
文庫本なのにウレシイ!



寒雀 身を太うして
並びをり
葱白く 堀りたる毎に
匂いして



作品紹介

関西地区 療養型病院
利用者の作品です

体操紹介

いっしょに
肩の運動を
してみよう GMM

今回は眼球の運動をしてみませんか? 注意力向上にもつなげて
転倒も予防していきましょう。



顔のマッサージ



まぶたの
マッサージ

強く
押さないでね



まゆをあげて
額にしわをつくり
ましょう



目をぐるりと
まわす



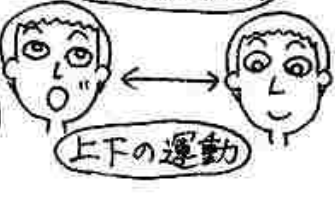
目の開閉



左右の運動



目を真ん中へ寄せる



上下の運動



親指の爪をみながら
腕を曲げたり
伸ばしたり



近くのものを見たり
遠くのものを見たり

顔は動かさない
よくにしてください