



高齢者だけではない！学生や働き世代の若年性認知症をご存知ですか？

「認知症」と聞くと65歳以上の高齢者になると思う方が多いと思いますが、認知症は学生や働き盛りの年代の方であっても、発症する可能性がある病気です。

若年性認知症の原因は生活習慣にあり？

原因は確実に解明はされていませんが、通常のアルツハイマー型認知症と同様と考えられています。

代表的な症状は物忘れですが、頭痛やめまい、不眠等の鬱病に近い症状が多く発見が遅れやすい傾向があります。特に若年性認知症には脳血管性認知症が多い傾向にあります。

<若年性認知症の原因と考えられる要因5つ>

- ・アルコール等の過剰摂取
- ・高血圧
- ・遺伝的要因
- ・薬物乱用
- ・生活習慣の乱れ

過度の飲酒や喫煙により血管が傷つき、高血圧や動脈硬化・脳梗塞のリスクが高まる、生活習慣の乱れにより食事や睡眠不十分になり、若年性認知症等の様々の病気のリスクが高くなります。また、日々のストレスを少しでも発散しようとお酒や喫煙の回数が増えることによって悪循環に陥る事があります。遺伝的な要因は個人の努力では防ぐことはできませんが、日ごろから健康的な生活を心がける事によって発症のリスクを抑える事ができるかもしれません。



新人紹介

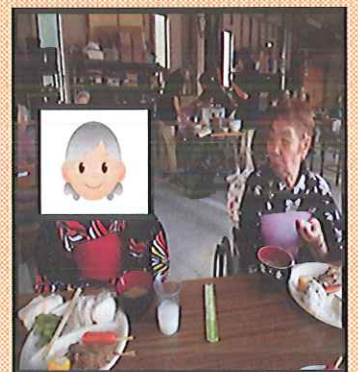
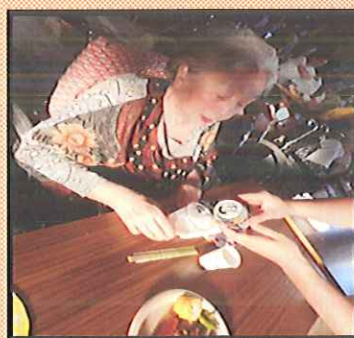
8月16日よりひだまりの家のいぶきユニットへ配属になりました。皆様の出会いに感謝しながら、一生懸命頑張りますのでよろしくお願い致します。

大坂菜穂美



☆納涼祭 8月3日(土)☆

浴衣を着て納涼祭に参加する入居者様たち。「久しぶりに浴衣を着た」と照れ笑いする入居者様も。浴衣を着ないと見られなかった入居者様たちの表情に職員も笑顔になりました。とても暑い中での納涼祭でしたが、美味しいご飯に、増田中学校の吹奏楽部の演奏、りんごの里の職員による余興、楽しいひと時を過ごすことができました。



介護予防体操とは？ パート2

今回は、リハビリ体操、タオル体操、セラバンド体操についてご紹介しました。

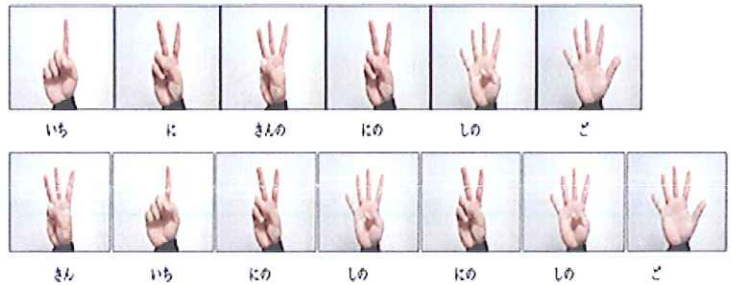
今回は、頭の体操、指体操についてご紹介します。

○頭の体操…目的は認知症の予防・レクリエーション・他者との交流です。2人組で椅子に座って向かい合い、じゃんけんやボール投げを行います。ただじゃんけんを行うだけでは頭の体操にはなりません。そこに勝敗のルールと条件を加えてゲーム形式で体操を行うことで脳の前頭葉機能を活性化することができます。条件を変えたり、テンポをあげたり、課題を複雑化することで、さらに難易度を高めることができるので高齢者の頭の体操としても効果的です。

○指体操…指さきを動かす体操は、高齢者の脳の活性化や認知症の予防だけでなく、運動機能を高める効果が期待できると考えられます。

☆指体操の例

音楽に合わせて動かしてみよう♪



ひだまり日記

○月×日

「温泉に行きたいなあ。」とAさん。さっそくさわらび温泉様に電話して家族風呂を予約しました。いつもはひだまりの家で入るお風呂はすぐに上がりますが、温泉では「あや、気持ちいごと。」と長湯をしておりました。「また連れて来てね！」と帰りの車中は大盛り上がりでした。

ボランティアへ来てみませんか？

ひだまりの家では歌や踊り、演奏等のボランティアへ来て下さる方を募集しております。

事前にオリエンテーションを行いますので、初めての方でも安心してお越し下さい。



芋煮会

9月23日 ひなたと家の合同の芋煮会を開催しました。台風の影響で天気に恵まれず、施設内での開催となりましたが、味噌、醤油味の芋煮、旬のサンマ焼き等秋の味覚を感じて頂きました。味噌、醤油、好みの味を選んで頂き、「私の家では味噌味のいものこ汁だった。」「やっぱり醤油だな。」と入居者様の会話も弾まれていたようです。ノンアルコールビールで乾杯。入居者様、ご家族様の笑顔あふれる時間となり、「またやろうね。」「あ～おもしろかった。」とお話してくださった方もいらっしゃいました。



編集後記

涼しくなったかと思えば、暑くなったりと慌ただしい天気が続いております。入居者様と今年秋を乗り越えて、雪が降るのかなあ？と笑いながらお話が弾みました。

佐藤

発行・編集／認知症対応型共同生活介護

グループホーム ひだまりの家

広報委員会(佐藤・大村田・三好・大塚)

〒019-0703

秋田県横手市増田町吉野字梨木塚 101-1

TEL 0182(55)1414

FAX 0182(45)5577

ホームページ <http://yokote-fukuzuyukai.jp>

是非、御覧下さい！

