

ひなたぼっこ

認知症対応型共同生活介護
グループホーム ひなたの家

平成27年9月発行

第26号

認知症について～脳血管性認知症の症状と特徴～

前回、前々回と認知症の種類と特徴についてお伝えしておりますが、今回は脳血管性認知症について取り上げます。

脳血管性認知症とは

脳梗塞や脳出血などの脳血管障害を起こした後、後遺症として発症する認知症です。

脳血管性認知症の特徴

脳血管性認知症は、脳血管障害で脳がダメージを受けた部位によって症状は微妙に異なります。症状としては【めまい・しびれ・言語障害・麻痺・感情失禁（涙もろくなる）・記憶力の低下・判断能力の低下など】が上げられますが、その症状の発現には個人差があります。例えば、記憶力の低下が強いのに、判断力や理解力などが問題なく保たれている場合もあります。

脳血管性認知症の原因

脳血管性認知症の原因は脳血管障害によるものですが、その中でも脳梗塞が最も多く7・8割をしめています。このような脳血管障害を引き起こす原因は、ほとんどが生活習慣病と言われています。

【脳血管障害を予防するには・・・】

脳梗塞の前触れを見逃さないように！

特に症状がなくても検査で脳梗塞が発見される場合があります。定期的な健康診断を受けましょう。

生活習慣病を予防しましょう！

生活習慣を見直す事で、高血圧・動脈硬化・糖尿病・高脂血症などの生活習慣病の予防に繋がります。それが、脳血管障害を予防し、ひいては脳血管性認知症の予防にも繋がります。



熱中症の予防と対策について・・・

近年、増加している熱中症。暑さのピークは過ぎましたがまだまだ油断できません。日常に潜む危険や応急処置など正しい知識を身につけて夏を乗り切りましょう！

高齢者は熱中症をおこしやすい！

高齢者は成人とくらべ、体の水分の割合が少なく熱中症をおこしやすい傾向にあります。暑さやのどの渇きを感じにくく、水分を十分に摂ることが難しくなっています。また、高齢者は心機能や腎機能が低下しがちなため、熱中症になった時の症状がより重篤になりやすい傾向にあります。

熱中症は室内でもおこります！

高齢者の熱中症の特徴として、室内で多く発生している事が上げられます。部屋の温度が上がらないように工夫するとともに、こまめな水分補給を心掛けましょう。

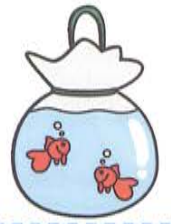
熱中症の予防と対策！

熱中症にならないためには少量ずつ数回に分けてのこまめな水分補給が大事です。通気性の良い衣類を身につけ外出の日は帽子をかぶり直射日光を避けましょう。また、寝不足や風邪気味など体調の悪いときも注意が必要です。体調管理をしっかり行い、年齢を意識しながら予防を心掛けることが大切です。

ひなたの家での活動



8月1日、毎年恒例、福寿園の納涼祭が開催されました。慰問の皆さんの出し物を見ながら、出店で、おのおのお好みの食べ物を注文し、美味しくいただきながら楽しみました。お祭りの後は、花火で締めくくりです。笑顔の絶えない一日を過ごされました！



外出行事

桜、芝桜、アヤマなどの季節ごとの花見や、湯沢市絵どうろう祭りなどの地域行事を楽しみました。



写真の説明 (上) 浅舞公園あやめ祭り

(左下) 湯沢市絵どうろう祭り (右下) レストランにて夕食

ひだまりの家との合同企画

バーベキュー会

天候に恵まれ、美味しい料理を前に、皆様の笑顔がほころびました。



～日常の、ひとこま～

(上) おやつ作り

(下) 竹の子の皮むき



春に植えた苗が大きくなりました。



編集後記

記録を上回る猛暑日が続く夏となりました。熱中症や脱水にならないよう、健康管理に気を付けながらの毎日でした。皆様、無事、体調を崩されることなく秋を迎えられそうです。これからの季節は、紅葉見物などの行事が控えております。外に出るだけで皆様、表情が生き生きとされます。楽しんで頂けるように努めて参りたいと思っております(阿部)

発行・編集／認知症対応型共同生活介護
グループホーム ひなたの家
広報委員会 阿部・眞田・藤原



〒019-0703

秋田県横手市増田町
吉野字梨木塚 95-2

TEL 0182-55-1158

FAX 0182-45-2280

ひなたの家では、慰問やボランティアの方を募集しております。お気軽にお問い合わせ下さい。