

ひなたぼっこ

認知症には種類がある！4大認知症とは？

認知症には複数の種類があります。全体の約9割を占める認知症は大きく分けて4つの種類があります。それらを「**4大認知症**」と呼んでいます。

ひなたぼっこでは、4回シリーズでこれらを詳しく紹介していきます。第1回目は「**アルツハイマー型認知症**」です。

4大認知症とは？

- ・アルツハイマー型認知症
- ・前頭側頭型認知症
- ・レビー小体型認知症
- ・脳血管性認知症

【アルツハイマー型認知症の特徴的な症状】

- ・記憶障がい（例：生年月日がわからない等）
- ・見当識障がい（例：自分が今いる場所がわからない、日時がわからない等）
- ・判断力の低下
- ・会話が理解できない など

【「今までと違う…」と思ったら】

アメリカのアルツハイマー病協会の「アルツハイマーを疑う10の症状」をご紹介します。

- 1 生活に支障をきたすほど物忘れがひどい
- 2 計画を立てたり問題を解決できなくなる
- 3 慣れたことができなくなる
- 4 時間や場所がわからなくなり混乱する
- 5 物を置き忘れて思い出せない
- 6 判断力が低下する
- 7 気分や人格が変わる
- 8 話したり書いたりすることが今まで通りできなくなる
- 9 視覚によって判断したり、空間を認識できなくなる（例：距離感が判断できなくなる）
- 10 仕事や趣味の場、社会活動から離れる（例：好きだったスポーツ観戦に関心を示さなくなる等）



【予防するには？】

- ・健康的な食生活を送る
- ・適度な運動を継続する
- ・禁煙する
- ・睡眠時間をしっかり取る
- ・知的なことに興味を持つ
- ・高血圧や糖尿病、鬱や不安症を治療する
- ・交通事故に気を付ける（脳損傷に注意する）

【家族がアルツハイマー型認知症かもしれないと思ったら・・・】

主治医に相談し、病院できちんと検査をしましょう。初期症状では自覚があります。今までできたことができないうちに不安を感じてしま「さっき言ったでしょ！」「しっかりしてよ！」と親しい関係だからこそつい出してしまう言葉は、とても傷つき追い詰めてしまいます。ありのままを受け入れて尊重することが一番大事なケアです。



ひなたの家での活動

慰問行事

テルテルボーイズ様の皆さんによる歌と踊りの慰問がありました！皆さんが知っている曲を素晴らしい歌声で披露して頂き、また司会の方の秋田弁での色々なお話にも笑顔と拍手がいっぱいでした！楽しい時間を一緒に過ごす事ができました！



運動会

今年もご招待に預かり、増田保育園の運動会を見に行きました！！子供たちの、力いっぱい頑張る姿に拍手と笑顔が入居者様から溢れていました。とても楽しい時間を過ごす事ができ、そして子供たちから元気を頂いてきました！！



今月のクラフト



今回は夕暮れとコスモスを作成しました。秋らしさを感じられる作品になったと思います。

菊祭り

ふるさと村へ行って来ました。素晴らしい大きな菊の花を見て大変喜ばれておりました。



ある日の生活

入居者様に柿をむいて頂きました。食事にも季節を感じて頂きたく、時期に応じた果物を購入しています。

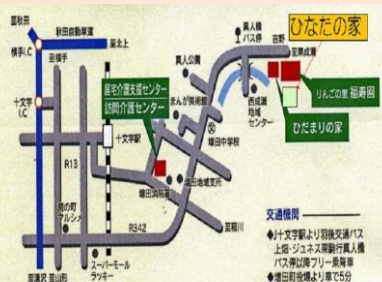


編集後記

今年は5月に新元号（令和）になり、11月の即位パレードの時はテレビを見ながら日の丸の旗を振り入居者様みなさんとお祝いをし喜ばしい年となりました。来年度も日々楽しく笑顔あふれる生活が送れるように努めて参りたいと思っております。

鈴木

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 鈴木・佐藤・阿部



〒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。