

コロナ禍での認知症予防対策



甲南医療センター 神戸市認知症疾患医療センター 精神保健福祉士

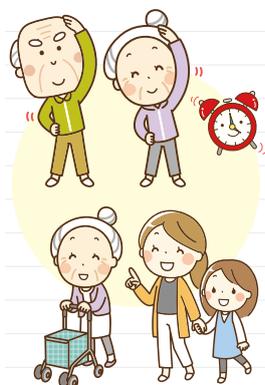
新型コロナウイルスの感染拡大に日々、戦々恐々とする今日。認知症患者様・ご家族様は不安な思いでいらっしゃるかと思います。認知症に関する研究機関からのお役立ち情報をまとめました。

▶ 認知症患者様の機能を保つための3つのポイント

もっとも大事なことは“できるだけ今まで通りの生活を続けること”です。
そのためにも次の3つのポイントを日々心にとめておきましょう!



- 1 生活リズムを保つ
- 2 3密を避ける形で交流を継続、顔なじみの関係(民生委員や町内会など)を保つ
- 3 自宅での運動を取り入れる、それを続けること



- ラジオやテレビ体操など決まった時間に放送されるものを利用して、生活リズムをつけやすくなります。
- 家事(庭いじりや片付け、立位を保持した料理など)や農作業などで身体を動かしましょう。
- 座っている時間を減らし、足踏みするなど体を動かしましょう。
- また、「○○の後にはこれをしましょう」と決めておくと運動が習慣化しやすくなります。
- 人通りの少ない道などをご家族とお散歩していただくのもよいでしょう。



事前準備として…

感染拡大により介護サービスが縮小した場合に備えケアマネジャーなどとサービスの代替案について検討しておくといでしょう。ご家族が急に介護を行う必要があるときの準備として、ご家族自身の治療や体調管理をしておくことや職場に介護休暇の取得について相談しておく、いざというときに動きやすくなります。また、認知症患者様の生活リズムや受診・服薬内容、食事・トイレ・環境調整などを確認してメモしておきましょう。ご本人・ご家族が感染した場合に備えて入院になったら必要なものを1か所にまとめておく、連絡先や入院中に必要なことなどメモにまとめておくことをおすすめします。

こころとこころの距離は密にしましょう

これまでと比べ、コミュニケーションをとる方法には工夫が必要ですが、日々の思いを伝え合う、笑い合える関係は電話やWEBでも続けられます。感染予防のため体の距離はあけても、こころの距離は密にしてコミュニケーションをとっていきましょう。

もの忘れ
一問一答!!

外来や相談で頂く質問に
お答えしていきます。

Q

この年末年始、外へ勝手に飛び出していってしまい何時間も帰ってこなかったんです。

A

本人にしか分からない理由(今自分のいる場所が分からず居心地が悪い、植木が気になって外に出た、孫を迎えに行った、家族や友人に会いに行きたい…など)がある場合もあります。頭ごなしに否定せず、ご本人の話を傾聴してみましょう。

対策としては、「出かけるときは家族と一緒にいきましょう。危ないから一人で出ないでね。」とドアに張り紙をする、予め本人に行きたい場所・何がしたいかを確認し一緒に散歩する、ということでも落ち着くこともあります。デイサービスなどの介護保険サービスを利用してもよいかもしれません。また、ご家族の目の届かないところまで行かれた際に、なるべく早期に気が付くために、近所や民選委員の方、ご本人のよく行かれるお店などに予めお話しておくことも大事です。自治体で見守りサービスを提供しているところもありますので、ホームページを確認したり、地域包括支援センターに問い合わせたりしてみてもよいでしょう。民間の携帯電話会社やホームセキュリティが提供している携帯電話や小さな通信機能付き端末(靴・杖・シルバーカーなど普段ご本人がよく身に着けるものに装着可能)を介し、ご本人の外出をご家族へ知らせたり、位置情報測位システム(GPS)で居場所を探すこともできます。



◎回答者:精神保健福祉士 ◎神戸市認知症診断助成制度ホームページ <http://www.kobe-ninchisho.jp>

募集

もの忘れ一問一答にご質問されたい方は認知症疾患医療センターまでお寄せ下さい。匿名で質問可能です。また、介護されている皆様の体験から生まれた「介護のコツ」を教えてください。お待ちしております。



おうちでロコモ予防体操

※ロコモとはロコモティブシンドロームの略で「立つ」「歩く」といった運動機能が低下している状態をいいます。

座って足伸ばし

下肢筋力
アップ



【方法】

- ①椅子に座った状態から、足を伸ばします。
- ②つま先は自分の方に向けつつもりで、ピンとたてましょう。

【1日の目安】10回~20回を1日3セット

- 毎号1つの運動をご紹介します。
- 「朝ごはんのあとに行う」というように、生活で行っている行為とむすびつけてストレッチの時間を設けてみてください。
- 習慣化しやすくなって無意識に行えるようになります。

認知症の鑑別診断・ご相談は…

甲南医療センター 神戸市認知症疾患医療センター

直通電話:078-857-8720 平日 9:00~12:00/13:00~16:30

※完全予約制です。初診のご予約には、かかりつけ医の紹介状が必要です。
神戸市認知症健診(第1段階)の医療機関から精密検査が必要と言われた方も予約可能です。

