

## 認知症について知りましょう！ 第8回

### みんなで認知症について考えてみましょう企画

「認知症についてもっと知りたい」という声を受けて認知症の「なぜ」「どうして」を皆さんと一緒に考えてみる企画をしました。ついさっき食べたばかりなのに「まだ食べていない」「お腹が空いた」という事例。どうしてそんな風になると思いますか？

「食べたことを忘れてしまったのではないですか」「一緒に住んでいる人の気を引きたかったのでは？」「満腹感がわからなくなっているのではないか」皆さんからいろんな意見をいただきました。

認知症の症状は多種多様で、それに伴う生活上の問題はさらに多種多様です。それでも問題が起こる理由がわかると補助できる方法、対応方法も違ってくると思います。それは当人の立場からご家族や身内の人、知り合いなど支える立場からも。これからもいろんなケースを通して、認知症について一緒に知っていかれたらと考えています。



### 一緒に身体も動かしましょう！

コグニサイズという国立長寿医療研究センターが開発した運動と認知課題（計算、しりとりなど）を組み合わせた認知症予防を目的としたものをご存知ですか？準備運動も兼ねて行いましたが、

「できても、できなくても笑いが生じる運動」考えながら身体を動かすことも大事ですが何より楽しい想いを共有できる時間がとても幸せな時間でした。

### 外来待合に飾っています

5月と言えば「子どもの日」ですね。先月企画のお花見会の桜の絵、鯉のぼりの絵と5月人形を参加者の方が作って持ってきてくれました。完成度のすごさにびっくりですが、何よりも描いてきてくれた気持ちが嬉しいですね。5月いっぱい飾らせてもらおうと思います。



### ◆質問コーナー◆

以前質問のあった腰の痛みに対しての運動について

⇒ 呼吸を利用したストレッチと運動の紹介を行ないました。

詳細が書ききれないので、ここでは一部のみ紹介します！

寝て起きた際に腰に生じる痛みについては、股関節のストレッチをお勧めしています。

方法は、背中をタオルで埋めた状態で鼠径部を少し押さえて足の曲げ伸ばしをする運動です。痛みのない範囲で徐々に運動範囲を上げましょう  
※整形外科的に問題がないことを確認した上でお話ししていますが、まずは整形外科でちゃんと診てもらおうことをお勧めしています。

### ●参加者さんの質問とご感想●

- ・どうなったら認知症なんですか？
  - ・薬を飲めば治るんでしょうか？
  - ・楽しく過ごさせてもらいありがとうございました
  - ・どこから認知症なのか不安に感じるところもあります
- ※個人的にご相談をしていただいた方もみえました