



新型コロナウイルス感染防止対策のため、認知症家族教室（あゆみの会、秋津わかちあいの会）の開催を見合わせており、皆様にはご不便をおかけしております。このたび「認知症家族教室つうしん」を発行し、認知症についての情報をお届けすることになりました。

第1号のテーマは

認知症と診断されたら・・・。



超高齢化社会を迎え、自分や家族の誰かが認知症になることは特別なことではないですよ。
長く自分らしく暮らすことを目指しましょう。

夫が認知症と診断されたんだけど、うろたえるばかりで、何をしたらいいの？



まずは、認知症に関するかかりつけ医を決めましょう。分からないことなど、すぐに相談できる専門家がいると安心です。（当院は、皆さまの身近なかかりつけ医との連携も行います）

- ①定期的に受診し、医師に日頃の様子をきちんと伝えましょう。
- ②進行と症状に応じた治療を受けましょう（お薬を嫌がる時は受診の時に相談）。
- ③お身体の病気で、認知症の症状が悪化することもあります。

適切な治療

進行を遅らせる手段を生活に取り入れていきましょう。

- ①栄養が偏らないようにしましょう。糖尿病、肥満、高血圧、栄養不足など、ご希望があれば管理栄養士がアドバイスをいたします（看護師にお申し出ください）。
- ②交流、運動、脳トレ、趣味を生活に取り入れましょう（裏面を参考に）。
- ③物忘れなど、生活の工夫についても看護師にご相談ください。

過ごし方

家族だけで抱え込まず、地域包括支援センターや市町村の介護保険窓口に相談しましょう。

- ①まずは介護保険を申請し、利用できるサービスをケアマネジャーと相談しましょう。
- ②地域で開催される集まりや認知症カフェなどの交流会に参加して仲間を作りましょう。
- ③当院では介護保険の該当でない方でも、医療保険での精神科訪問看護が利用できます（申し込みは裏面をご参照ください）。

さまざまな

サポートの活用

将来に備える

認知症でなくても家族と将来について話し合うことは大切です。

- ①早期に診断を受けることでこれからの生活について願っている人をご自身で決めるなど、人生の準備ができます。
- ②「終活」の一つとして自分のために家族のために相続のことを考えてみましょう。



認知症の進行予防！ 脳をイキイキ！元気な習慣作りのススメ

今回紹介する3つのポイントは・・・

交流

運動

脳トレ・趣味

交流



- ・ **人との交流で脳はイキイキ**します
- ・ 電話やテレビ電話でも十分お話できます
- ・ 『家族より他人と話す方が口数が多い』のは常識？！
ぜひ他人と話せる場所（地域の集まりやデイサービスなど）へ。

運動



- ・ ウォーキング（散歩）やラジオ体操
 - ・ スクワット（立位で軽く膝を屈伸運動）
 - ・ 青竹ふみ（足の裏への刺激抜群です）
 - ・ ウォーキングしながら、しりとりや足し算、『か』から始まる単語や野菜の名前をたくさん言う、をするとより脳に刺激的！
- * 3日に1度は体を動かしましょう**

脳トレ
・ 趣味

- ・ 足し算・引き算・文章の書きうつし
（小学生ドリルなどやさしいレベルをさらさら解く）
- ・ クロスワードパズルなど**自分が楽しんで**できるもの
- ・ 塗り絵や歌など好きな活動、夢中になれる作業も大切！
- ・ 新しい活動への挑戦も良いとされています

ミニコーナー

認知機能低下を長期間抑える新薬の開発は、現在も進められています。米国で承認された「アデュカヌマブ」は、効果を検証しながら使用が始まったところですが、日本ではまだ承認されていません。

当院の在宅生活のご支援は

精神科訪問看護：（介護保険非該当の方も医療保険で受けられます。当院主治医にご相談を）
自宅でできる運動や家事活動、趣味、脳トレや運動の提案、ご本人・ご家族の生活上の困りごとの相談をお受けします。

**御所訪問看護ステーション
訪問リハビリ** } ケアマネにご相談を

介護・医療制度・入院のご相談は
秋津鴻池病院認知症疾患医療センター
0745-64-2069

コロナ禍のため、認知症家族教室は現在中止中ですが、再開の時期が決まれば、
当院精神科外来掲示板でお知らせいたします。

認知症家族教室に関するお問い合わせは 0745-64-2069 岡崎 まで
9:00~16:30（日・祝日・年末年始を除く）