

# かきつばた

2016年10月

第47号

あいち診療所野並  
名古屋市天白区福池  
2-330-2  
TEL052-895-6637  
平成28年10月1日発行

## 世界アルツハイマーデーに寄せて

毎年9月21日は世界アルツハイマーデーです。1994年のこの日スコットランドのエンジンバラで開催されたアルツハイマー病に関する国際会議で、9月21日を「世界アルツハイマーデー」と決めました。また9月を「世界アルツハイマー月間」として、「アルツハイマー病に関する認識を高め、世界の患者と家族に希望をもたらすことを目的」として、世界中で様々な取り組みが行われています。日本でも「認知症の人と家族の会」など様々な団体が、講演会など啓発活動に取り組んでいます。また、日本各地でタワーなどがオンラインにライトアップされます。



### アルツハイマー病とは何か？

現在、全国で460万人以上、65歳以上の6〜7人にひとりがかかり認知症と言われ、今後さらに増える見込みです。認知症の多くは（広義の）アルツハイマー病です。アルツハイマー病の中心的な症状としては、①特に新しいことが覚えられない記憶障害、②時間や場所を正しく判断することが難しくなる見当識障害、③実行機能障害（計画を立てたり、抽象化したり判断することが難しくなる）等があります。なお、周囲を困らせる徘徊や興奮、妄想（特に物盗られ妄想）は、病気の影響だけでなく、本人の体調や環境、周囲の対応の仕方によって出現したりしなかったりするので、すべての人に見られるものではありません。アルツハイマー病の最大の原因のひとつは加齢です。ですから、長寿を享受しよう

### アルツハイマー病がいたら心配になったら

【表1】の症状がいくつも見られるようならば要注意です。かかりつけの医師に相談してみましよう。当院でも、「もの忘れ外来」を行っています。お気軽にご相談ください。

### もし家族がアルツハイマー病になったら

アルツハイマー病の方は前述の①から③が特に苦手となりやすいので、予定は直前に言う、新しい場所には付き添う、やり方に戸惑うようならば助言をするなど、できないことを補うような対応が望ましいです。できないことを叱責する・馬鹿にすることは逆効果です。家族のみで対応することには限界があります。ケアマネジャーに相談したり、ヘルパー、通所介護、短期入所など介護サービスをうまく使って乗り切

りましよう。

### おわりに

車椅子の方がバリアフリーの環境があれば外出しやすくなるように、認知症の方も社会の環境が整えば、地域での生活がしやすくなります。そのためには地域住民の認知症への理解が欠かせません。認知症サポートになる、認知症カフェ・講演会に参加してみるなど、もう一歩認知症への理解を深めてみませんか？

【表1】

1. 同じことを何回も話したり、尋ねたりする
2. 出来事の前関係がわからなくなった
3. 服装など身の回りに無頓着になった
4. 水道栓やドアを閉め忘れ、後片付けがきちんとできなくなった
5. 同時にふたつの作業を行うと、一つを忘れる
6. 薬を管理してきちんと内服することができなくなった
7. 以前はてきぱきできた家事や作業に手間取るようになった
8. 計画を立てられなくなった
9. 複雑な話を理解できない
10. 興味が薄れ、意欲がなくなり、趣味活動などをやめてしまった
11. 前よりも怒りっぽくなったり、疑い深くなった

頭の疲労を自覚する

『脳疲労』の解消方法

言語聴覚士 野津 清

皆様にお尋ね致します。日々の生活を顧みてお考えください。

- 1 夜中に目が覚めたり、用もないのに朝早く目覚める
- 2 寝つきが悪い
- 3 食事を美味しいと思わない
- 4 便秘
- 5 身体を使わないのにヘトヘトだ
- 6 気持ちが悪く暗い
- 7 希望が持てない
- 8 考えがまとまらない
- 9 イライラする
- 10 不安だ
- 11 自分は価値のない人間だと思つ



以上、一つでも毎日続いている方は、

『脳疲労』が原因かもしれません。脳疲労とは精神的なストレスや外部からの情報を詰め込み過ぎてしまつて、脳が正常な機能を果たせていない状態です。『脳疲労』を自覚せず、「肉体疲労」を解消しようとしても、脳が疲れた状態は変わらないので、根本的な解決にはなりません。そこで『プロが教える脳疲労の解消方法』をお伝えいたします。

1 作業の順番を変える

超簡単な方法です！「ズボンをはく足の順番を変える」「ドアを開ける手を変える」など、意識的に習慣を変えて、脳を刺激します。普段の習慣を少しだけでも変えることで、自律神経（循環器・呼吸器・消化器などの活動を調整するために、24時間活動し続けている神経）の動きが活発になるといわれています。

2 1分間眼を閉じる

更に簡単な方法です。目を閉じるだけで、脳への情報は80%カットされます。視覚情報をカットして、音楽を聴く、瞑想する、アロマを嗅ぐなど、視覚以外の

感覚を活性化させます。

3 笑う

笑いは脳の疲労を解消します。“脳が疲れているのに笑えないよ”という方は、作り笑いでも結構です。笑顔に関係する筋肉が動く、脳が勝手に「笑っている」と判断します。前歯を重ねて口角を上げるだけでも効果があります。

4 疑似回復する

コーヒー（カフェイン）・チョコレート（ココア）・果物（低GI<sup>※</sup>食物）は、脳疲労そのものは回復しないものの、疲労を麻痺させたり、一時的なやる気を起こさせます。反動やデメリットなど、その特性を十分理解し活用することをお勧めします。

5 運動する

米・ジョージア大学の研究によると、簡単な20分の運動により、脳の処理能力や記憶力が大幅に改善するとしています。20分というのは、多くの人が「頭がすっきりしはじめる」平均時間ですので、もちろんそれ以下でも効果があります。

6 好きなことをする

究極のストレス解消法は「自分の好きなことを実践すること」です。好きなことに取り組んでいる時、人は副交感神経が優位になります。副交感神経は血行を促進させて、筋肉の緊張を緩め、リラックスさせる神経です。「昔読んだ大好きな本を読み返す」「お昼だけはカロリーを気にせず好きなものを一気に食べる」など、計画的かつ意識的に自分の好きなことを日常生活に組み込んでみます。

その他、栄養、十分な睡眠（昼寝）、朝陽を浴びる、首や肩を温めるといった方法が効果的です。そして何より、「負の感情を発散する」ことが大切です。何か負の理由を見つけては「自分が不幸だ」と嘆くよりも、脳の疲労を正しく解消して、ハッピーライフを過ごしましょう。



# イベント紹介

## 憩いの学校



シャボン玉遊びをしました。必死にシャボン玉をするスタッフとはうらはらに、『何してるの?』と最初は今一つ盛り上がりませんでしたのですが、スタッフの騒ぎ具合と次々にできるシャボン玉をみつけると表情もにこやかにになり、お口まであけている子もいました。ベッドにいた仲間もしっかり目でシャボン玉を追っていました。



憩いの庄の岡崎先生農園からメロンを頂きました。メロンを目の前にどの子も顔が前のめりにでるほど・・・おいしいものはみんなわかりますね。



## 野並通所りん

おやつ作りを行いました。フルーツを切って、きれいに盛り付け。とってもおいしく出来ました。



## 憩いの庄

敬老の日を記念して、最高齢の利用者様に感謝状を贈呈しました。お体を大事になさって、これからも元気な笑顔を見せて下さいね。





運動会、遠足、秋祭り、紅葉観光、最近ではハロウィンなど、楽しい行事が次々とある季節です。お出掛けの際はお弁当を持参してはいかがでしょうか。収穫の秋・食欲の秋でもあります。色とりどりのおかずをお弁当に詰めて仲間と外で食べるお弁当はお腹も心も満腹になります。運動会で家族と食べるお弁当、遠足で友達と食べるお弁当どれも心に残ります。夏バテの延長で食欲が戻っていない方も気分を変えて外で食べてみてはいかがでしょうか。

あいち診療所野並

	月	火	水	木	金	土
午前	畑	野村/ 畑	野村/ 岡崎	野村 (もの忘れ)/ 畑	野村	岡崎
午後	野村/ 畑(第1週)	野村	畑	畑 <small>夜9時まで</small>	野村	

診療時間 午前 9:00 ~ 12:00  
午後 4:00 ~ 7:00 木曜日は夜 9時まで

あいち診療所滝の水

	月	火	水	木	金	土
午前	岡崎	岡崎	畑	岡崎	岡崎	

診療時間 月水木 午前 9:00 ~ 12:00  
火金 午前 9:00 ~ 10:30

予約制

もの忘れ相談外来

毎週木曜日 午前 9時 ~ 12時

医療法人 あいち診療会

あいち診療所 野並  
052-895-6637

あいち診療所 滝の水  
052-878-1212

のなみ居宅介護支援事業所  
0120-890-709

のなみ訪問看護ステーション  
052-895-5806

滝の水 憩いの庄  
052-878-1751

滝の水 憩いの学校  
052-838-8878

おさらい (前号までに掲載した大事なお知らせ)

時間外診療

電話での相談に 24 時間対応します。  
通院中の方 (処方日数内) で、体調に  
変化があり相談したい場合  
895-6637 までお電話下さい。

発熱・下痢の時は。。

来院前にお電話下さい。待ち時間が  
少なく診察できるように致します。  
895-6637

連絡が無い場合、待合室を利用いただけ  
ない場合がございます。

わいわい倶楽部

月会費 500 円で送迎致します。  
利用の無い月はお金は頂きません。  
(一人で車の乗り降りが可能な方に限  
ります)



予防接種

予約制で短い待ち時間で行います。  
(相談が無い方に限ります)  
予約した時刻前までにご準備下さい。  
前の方の診察が終わり次第、診察致  
します。

【お問い合わせ先】

〒468-0049 医療法人 あいち診療会  
愛知県名古屋市中区福池 二丁目三〇一  
(052) 895-6637  
担当 荒木・田中

「もしもし。…ごめんちょっと待って」  
大学時代を過ごした沖繩では、米軍機  
の凄まじい音で電話の声も聞き取れない  
ことが多々ありました。そこに居るとき  
は慣れてしまっていました。沖繩の暮  
らしのすぐ隣には、内地では考えられな  
いような状況が今も共存しています。  
自然豊かなやんばるの森でのヘリパッ  
ド建設が計画され、既に 2 つが完成して  
います。鳥たちの行動圏が小さくなり産  
卵数が減っているのは、ヘリの騒音によ  
るパニックが原因ではないかと話す調査  
員もいます。残り 4 つのヘリパッド建設  
に反対する住民らに対して、機動隊約五  
百人が投入され工事は再開されました。  
人々の暮らし、政府の思惑、国際情勢  
などが絡む難しい問題です。しかし決し  
て沖繩だけに押しつけて良い問題ではあ  
りません。物言わぬ沖繩の生物達にシワ  
寄せが来ないように皆で考えていきま  
しょう。

物言わぬ者達の声

荒木大輔