

# 光と風

春 号  
2017.04



(写真)病院から見た風景

—特集—

## 認知症Q&A

**基本理念** 「尊厳」と「安心」「貢献」と「明日へ」  
心豊かに手を取り合って明るい明日を迎えよう

**専門外来** もの忘れ外来・頭痛外来・禁煙外来

**通所部門** お元気クラブ(認知症デイケア)・精神科デイケア



# 認知症 Q&A



今回は、ご相談の多いお問い合わせをQ&A方式でご紹介します。



## 認知症は治らないと聞きますが、病院に行く意味はありますか？

**A.** 確かに認知症自体は治療しても改善は難しいのですが、お薬やリハビリで進行を遅らせることができます。介護は、家族にとって負担が大きく先の見えない辛さがあります。これからどうなっていくのか、どんな援助が得られるのか、対応の仕方・コツ、介護上のアドバイスなど必要な知識を得ることもできます。



## うちの母は物忘れはあまりありませんが、頑固で怒りっぽく、性格が変わってきたように思います。これも認知症と関係がありますか？

**A.** 認知症にもいろんなタイプがあります。中には、当初ほとんど物忘れが目立たず、寝ぼけのようなことや、時間の勘違いがでたり、クヨクヨしたり、怒りっぽくなったりするものもあります。  
「認知症＝もの忘れ」ではないことを心に留めておくと良いでしょう。  
家族の「何かおかしい」という違和感こそ認知症の早期発見のポイントです。



## 認知症は遺伝しますか？

**A.** 病気そのものが遺伝するというより、体質が遺伝することは考えられます。その場合でも予防をしていけば発症を防いだり、遅らせることができるでしょう。



## 認知症を予防するにはどうしたらいいですか？

**A.** 高血圧・糖尿病・高脂血症などをしっかり治療すること、運動をすること、穏やかに過ごすこと（カーッと腹を立てるたびに脳細胞が減っていくことがわかっています）、孤独を避けること（いろんな人と接する）などが大切です。  
また、脳トレなどを嫌々やることはあまり意味がありません。それよりも、デイケアやデイサービスで楽しんで、他の人と一緒にできる活動が望ましいでしょう。最近の研究では、お手玉には脳神経を太くし、認知症予防に効果があると期待されています。お手玉やけん玉のような昔あそびを楽しんでやってみるのもおすすめです。



宗像市中学生職場体験事業「ワクワクWORK」

## 中学生3人が「お元気クラブ」で職場体験をしました

毎年、宗像市内の中学2年生を対象として行われている職場体験事業「ワクワクWORK」。昨年の9月12日～16日までの5日間、当院でも重度認知症デイケア「お元気クラブ」で職場体験を行い、体操やゲームなどを利用したリハビリの介助をしてもらいました。最初は日頃とは全く違う環境に緊張した様子でしたが、日が経つにつれ自分達から大きな声でいさつしたり声を掛けたりと、積極的に動いていました。利用者の方もそんな子ども達の一生懸命な姿をほほえましく応援していました。

限られた期間ではありましたが、私たちもたくさんのエネルギーをもらいました。次回はどんな子ども達が来るのか楽しみにしています。



### 在宅介護のワンポイント 車いすの基本の「き」

車いすで移動するときに困るのは、でこぼこした道や坂道、ちょっとした段差ではないでしょうか？そんな時、役に立つのが車いすの『キャスター上げ』です。

#### ✿ キャスターの上げ方 ✿



- ① ティッピングバーを片足で前に押すように踏む
- ② 同時にハンドルは後ろに引くように押し下げる

#### ✿ 段差を登るときには…



キャスターを上げて段の上にのせ、ハンドルを『前に押す』

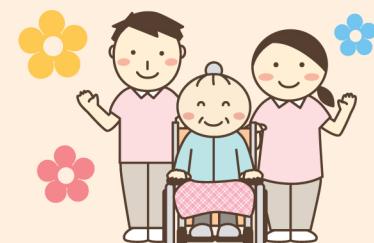
#### ✿ でこぼこ道の場合には…

キャスターを浮かせて後輪のみで進む  
※車椅子に乗っている人に振動が伝わらないようにするため

#### ✿ 坂道では…

- 上り坂:** 前向きのまま押す  
**下り坂:** 後ろ向きでキャスターを地面に着けたまま下る

車いすは、歩行が困難な方・介助する方にとってとても役立つものですが、無理に押したり動かそうとしても思い通りにはいきません。まずはハンドルやティッピングバーなど操作のコツを覚えておくと、坂道や段差のあるようなところでも無理なく移動できるようになります。



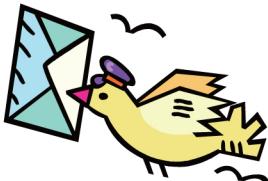
## 相談室 便り



# 高齢者の運転免許証について

平成29年3月12日から道路交通法が改正され、75歳以上の運転者について次のように定められました。

相談室では、当院受診中の方の介護相談や生活相談、初めて当院の診察を希望される方のお問い合わせや予約をお受けしています。



- 免許更新時の『認知機能検査』の結果によって講習内容が異なる※。
- 一定の違反行為があった際に『臨時認知機能検査』を受け、「認知機能低下のおそれがある」と判断された場合は『臨時高齢者講習』を受ける必要がある※。
- 『認知機能検査』や『臨時認知機能検査』の結果、「認知症のおそれがある」と判断された場合は、『臨時適性検査』を受けるか医師の診断書を提出する必要がある。

※検査および講習は有料。

今回の法改正に限らず、加齢に伴う運動・認知機能の低下から免許返納を考える際に「車が運転できないと外出が不便になる!」と思う方も少なくないでしょう。

自治体によっては免許を返納した高齢者に、下記のようなサービスがあります。詳しくはお住まいの自治体や警察署等へお尋ねください。

<一例>

コミュニティバスやタクシーの回数券交付、利用料割引



身分証明書代わりになる  
「運転経歴証明書」の発行

※警察署や  
運転免許試験所へ申請



患者さん・お見舞いのみなさまへ

## 信号機 変更のお知らせ



病院の3号線出入り口信号が、押しボタン式から連動式に変わりました。

朝7時～夜21時の間は、光岡交差点・野坂交差点の信号に連動して切り替わるようになりました。国道に出る際は左右確認・ゆっくり発進など、安全運転のご協力をよろしくお願い致します。

あかま心療クリニック

☎ 0940-33-0033

宗像市赤間駅前1丁目4-1Tria(トリア)ビル3階

関連施設

介護老人保健施設 宗像アコール

☎ 0940-36-8181

宗像市光岡130

特別養護老人ホーム あかま

☎ 0940-38-9000

宗像市田久3丁目11-1



診療時間 月曜日～金曜日 9:00～12:30  
13:30～17:00

土曜日 9:00～12:30

日曜・祝日 休診(急患は適宜対応)

診療科目 精神科・神経科・内科・胃腸科・歯科



医療法人光風会 〒811-3414 福岡県宗像市光岡130

宗像病院 TEL: 0940-36-2734 FAX: 0940-37-0281 ホームページ: http://www.munakata-hp.or.jp/