

脳いきいきだより

発行: 東神戸医療互助組合・保健委員会 Tel 078-851-9381 Fax 078-821-7270

認知症予防コラム(住吉支部・兵頭和子さん)

今回は医療互助組合員である兵頭和子さんより体験談を聞かせて頂きました。兵頭さんは2006年にお母様が認知症を発症され介護されておられます。

認知症を発症される前の生活は？

以前は老人会の旅行や、同じ組合員さんと手芸教室に参加するなど外に積極的に出ていましたが、近年は病院へ通院することが主な外出になっていました。家では食事の用意や洗濯物など家事を手伝って来ていました。

認知症と気づかれたきっかけは？

2006年の夏です。きっかけは行動に矛盾があるなど、ちょっと考えると分かる事を無理してやっているな、と感じたりしたことです。その後疲れから寝込んでしまい、母と相談し紙おむつを使うことにしたのですが、おむつを使っていることが認識できなかつたり、自分で着替えもできず、おむつを外す等して部屋の中はひどい状態でした。

発症から一緒に生活をし、支えていく中でのご苦労は？

多くの予定をキャンセルし買い物に行くのも大変でした。夜中に何度も起こされました。着替えも勝手に行うのでおむつは外したため、洗濯物が多くなりました。食事も2階の台所から1階の母の部屋に持って行き、自分でできるようになるまで介助しました。2011年夏、転倒後の痛みから、動けなくなり再び紙おむつを使うようになり、食事も床上になりました。訪問看護への相談後より、往診が始まり、現在も月に一度来て頂いています。この頃から昼夜問わず私を呼ぶ、おむつを外しパジャマやシーツを汚すなどの行動がひどくなり、私はひどい頭痛と強迫観念に悩まされ、神経が参っていました。



対応で気を付けておられることは？

2012年1月、夜中に一人で外出した際に転倒し、混乱からか帰宅後も「ここは私の家やない」「あんたは誰や」と言い続けました。『寒かったやろ、ここの家のベッドを借りて休ませてもらったら』とか、私は言葉を選びました。

2014年6月夜中、『行ってきます』と声を掛けられ何かと問うと『昼間あんたの留守に人が来て夜中の12時に迎えに来ると言った』と腰かけて話すため、しばらく付き合いました。1時半を過ぎ疲れたようなので、『こんなに遅いのはおかしいね、横になったら』と声を掛けると『うん』と納得したようでした。



通所介護(ケアセンターみやまち)などを利用されるようになって変化はありましたか？

家にいると動かないことが多いため、みやまちへ週2回通うようになり、足もすっかりし体が丈夫になったように感じます。また、9月からはショートステイも利用するようになりました。通所している際はそこで歌を歌ったり体操するなどして活動していますが、家に帰ってきて様子を聞くと“何も変わったことはない。”とどこに行ったか分かっていないこともあるようですが、通所する習慣は定着したように感じます。1918年生まれの母は今年96歳になります。劇的な変化や体力の改善はありませんが、たくさんの人に支えられ、母は幸せだと思います。

ご家族として感じる事

テレビで流れている事や専門で勉強している方の話は論理的ですが、人によって対応は異なるように感じます。四六時中一緒にいる家族でしか分からないこともありますし、対応もその人によって何が良いかは違うように感じています。

脳いきいき五箇条

認知症を予防する生活習慣として「脳いきいき五箇条」があります。毎日ひとつでも実践を心がけましょう。

食	野菜と魚中心の食事をとる(飲み物は緑茶)
	腹八分目に抑え、よく噛んで食べる
動	軽く汗ばむ程度、散歩などの運動をする
	歩いて外出するとき、いつもと違う道を通る
楽	誰かと1日1回以上、自分から話をする
	指先や頭をつかった趣味を楽しむ(なんでもよいので、楽しいと思えることをする)
知	買い物で暗算する(買ったものの値段を足し算。支払いのとき、つり銭を引き算)
	新聞から面白い記事を見つけて音読する
休	午後3時までに、30分程度の昼寝をする(午後3時以降と、1時間以上はダメ)
	リラックス体操でストレスを解消する

「脳いきいきクラブ」のご案内

仲間といっしょに頭を使いながら楽しく活動することが認知症予防に効果があると言われていています。個人での努力と併せて、月に一回集まってみんなでゲームや音読などをする「脳いきいきクラブ」への参加はいかがでしょうか？ 下の表が現在行われている「脳いきいきクラブ」です。詳細については東神戸医療互助組合の担当者までお問い合わせください。

※新しく「脳いきいきクラブ」を始めたい人も大歓迎です。必要な物品などをお貸しします。

※下記以外のところでも開催が決定次第、お知らせします。

支部	会場	開催日	担当
芦屋支部	保健福祉センター	毎月第1木曜午後	郡司
ほくら支部(東灘区)	東灘区内(調整中)	毎月第3土曜午後	郡司
住吉支部(東灘区)	反高林地区会館	毎月第2水曜午前	井上
灘東支部(灘区)	コープ鶴甲集会所	毎月第3土曜午前	岡田
葦台南支部(中央区)	東神戸診療所	毎月第1木曜午後	藤本
生田支部(中央区)	生田診療所	毎月第2金曜午後	生田診療所職員

お問い合わせは 電話078-851-9381 東神戸医療互助組合まで

お困りごとや、認知症予防で「こんなことしてます」と言った情報をお気軽にお寄せください

