



ファルマコム便り



今年の開花は遅いようですが、待ちにまった桜の季節となり、やわらかな日差しが快い時期となりました。朝の通学路では真新しいランドセルの子供が手をつないで登校している姿に心とまされますね。お天気の良い日には花を眺めながら散歩を楽しむなど、季節の移り変わりを楽しんでみてはいかがでしょうか。

認知症とは？

◎いろいろな原因で、脳の司令塔の働きに不都合が生じ、さまざまな障害が起こることで、生活に支障が生じるような状況が5・6カ月以上続いている状態。



認知症と物忘れの違いは？

◎単なる加齢による物忘れの特徴

- ・体験したことは覚えているが、一部だけが思い出せない。
- ・特に昔のことが思い出せない。 ・「忘れた」自覚がある。



◎認知症による物忘れの特徴

- ・体験自体が思い出せない。 ・特に最近のことが思い出せない。 ・「忘れた」という自覚がない。
- ※認知症の場合、自覚のないまま、急に進行することもあるため、家族などが早めに気付いてあげることが大切。

症状と障害

- ◎記憶障害 ・ ・新しいことを記憶できず、ついさっき聞いたことさえ思い出せなくなる。
- ◎見当識障害 ・ ・まず時間や季節感の感覚が薄れ、その後に迷子になったり遠くに歩いて行こうとする。
- ◎理解 ・ 判断力の障害 ・ ・思考スピードが低下し、二つ以上のことが重なると話している相手が誰か分からなくなるなど考え分けることができなくなる。
- ◎実行機能障害 ・ ・買い物で同じものを購入してしまう、料理を並行して進められない、予想外の変化に柔軟に対応できないなど、物事をスムーズに進められなくなる。
- ◎感情表現の変化 ・ ・その場の状況がうまく認識できなくなるため、周りの人が予測しない、思いがけない感情の反応を示すようになる。



認知症予防に取り入れる「習慣」



- ◎人に会う ・ ・積極的に人と会う用事をつくり、脳を刺激しましょう。
- ◎運動する ・ ・ウォーキングなどの有酸素運動が効果的です。
- ◎新しいことに挑戦する ・ ・全く新しいことに楽しんで取り組み集中することで、それまで眠っていた神経細胞や回路が呼び起こされます。

若作り 怖いくらいで 近寄れず

※シルバー川柳より

◎ファルマコムでも川柳を随時募集しています！お便りに掲載させていただきますので、担当ケアマネージャーにお問い合わせくださいませ。



ファルマコム (株) 介護支援事業所

〒890-0066 鹿児島市真砂町84番19号
 電話 099-258-1314
 ホームページ <http://www.pharmacom.jp>

5月のこよみ	
5/1	天皇即位の日
5/2	国民の休日
5/3	憲法記念日
5/4	みどりの日
5/5	こどもの日
5/6	振替休日
5/12	母の日

2月末現在 利用者 177名 サービス提供事業所 160ヶ所

