



認知症についての対策・予防方法と当院の取り組み

◆認知症とは

「生後いったん正常に発達した種々の精神機能が慢性的に減退・消失することで、日常生活・社会生活を営めない状態」をいいます。

→日付けや場所が分からない、料理や身の回りのことが一人で出来なくなってしまう。そのため焦りや不安も増えて、家族に対して攻撃的な場面もあります。

◆治療方法はあるの？

認知症の症状には、対応の仕方で改善できるものもあれば、どうしても薬物に頼らざるをえないものもあります。認知症への心理・社会的な治療アプローチ(非薬物療法)もあり、認知、刺激、行動、感情、に対して行われます。(レクリエーションなどもその内のひとつですね!!)

◆予防方法はあるの？

- ①食事では、摂取する食物の種類・数と総合バランスが大切です。
- ②身体活動が低いことは、アルツハイマー病の危険因子だと言われています。運動を行う事で、脳の血流量が増えて、長生きができるという報告もあります。

引用:厚生労働省 知ることからはじめよう 皆のメンタルヘルス



◆病院内取り組み

東病院では入院中でも四季を感じ、認知機能を活性化するために季節の行事を行っています。4月はお花見を行いました。患者さん皆さんで、「朧月夜」歌を歌ったり、ボール運びなどのレクリエーションを行いました。終始笑いが止まらず、楽しいひとときを過ごすことができました！

普段とは違ったことを行うことや、集団で話しをしたり笑ったりすることも認知症の予防になります！



地域包括ケアにおける東病院の取り組みについて



東病院では地域の皆様の健康管理に少しでもお役に立ちたいと考えており、近隣施設を対象に出張健康教室を開催しています。

音楽療法もその1つで、当院の看護師が「高原列車は行く」や「川の流れのように」等、昔懐かしい名曲を沢山歌ってきました。懐かしいメロディーを聞くと、自然と笑顔が増え、時間が経つのを忘れてしまいますね♪

健康教室のご案内

バランス障害や筋力低下による転倒を予防するための運動を6ヶ月のシリーズで開催します。6月と12月は転倒リスクをチェック。7月脚の筋力強化、9月腕と体幹の筋力強化、10月柔軟体操、11月有酸素運動のテーマで行います。

全6回参加すれば、あなただけの個別の転倒予防体操プログラムが手に入ります！

健康的な身体になりたい方は是非お申し込みください！！

日程

6月20日（木）15:00～16:00

7月25日（木）15:00～16:00

9月19日（木）15:00～16:00

10月17日（木）15:00～16:00

11月21日（木）15:00～16:00

12月19日（木）15:00～16:00

※6回シリーズですが、1回のみでの参加でもOKです。

問い合わせ先 TEL0263-33-2500 リハビリテーション科大塚

