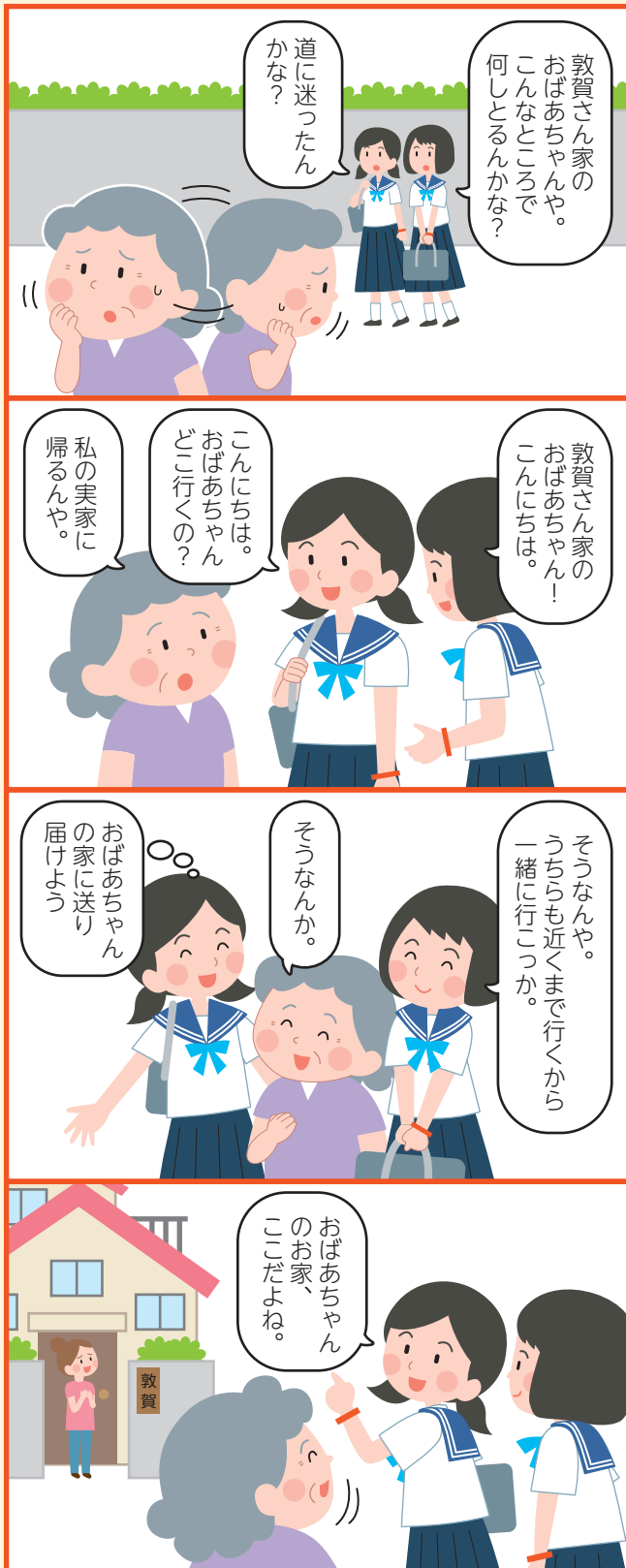




シリーズ版 ⑥



認知症の症状

～ひとり歩き (徘徊)～

「記憶障害」や「見当識障害」のため、慣れたところでも迷ってしまったり、とうてい歩けそうもない距離をわき目もふらず、歩いていったりしてしまうこともあります。

左の4コマ漫画のおばあさんの場合

- 外出の目的が思い出せなくなっている。
- 今いる場所が分からなくなっている。
- 道に迷っていても人に聞くなどの判断が難しくなっている。



徘徊は無目的に歩いているわけではなく、認知症の方なりの理由があります。近年、「徘徊」ではなく、「ひとり歩き」や「道迷い」などの表現を使うところが増えています。

理由や気持ちを考えて冷静に対応を！

知っている人なら…

家族に連絡をする。または、一緒に家まで送り届けましょう。

知らない人なら…

安全なところに連れて行き、近くの交番や地域包括支援センターに連絡しましょう。

認知症予防のポイント ～デュアルタスク～



「デュアルタスク」って??

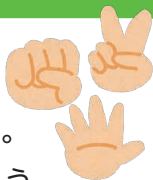
2つ以上のことを同時に行うことを「デュアルタスク (二重課題)」といいます。
デュアルタスクを行うことは**脳の様々な部分を活性化させ、認知能力を向上させる**といわれています。

今日からお家でデュアルタスク!!

ひとりじゃんけん

一人で右手と左手でじゃんけんをします。

- 必ず右手が勝つようにやってみましょう。
- 次は必ず左手が勝つようにしてみましょう。



ながらしりとり

足踏みをしながら、しりとりをします。

- 単語を「食べ物」などに絞ってみても◎。
- 洗濯物を畳みながらや入浴時に身体を洗いながら行ってみても◎。



仲間と一緒にデュアルタスク!!

例えば…

グラウンドゴルフ

| | | |
|--------------|---|----------------|
| コースを 考える | + | クラブで ボールを打つ |
| 次のコース へ移動 | + | スコアを 計算 |

- 他にも
プラスの
効果も…
- 仲間との交流が図られる
 - 太陽の光や風などの刺激を受ける
 - ほどよい疲労から睡眠に繋がる など

認知症早期発見チェックリスト

「認知症早期発見チェックリスト」とは

「軽度認知障害 (MCI)」

を**早期発見**するためのものです。



軽度認知障害 (MCI) とは

記憶力や判断力などの認知機能の低下は見られるが、日常生活には支障がない状態のこと。

「軽度認知障害 (MCI)」は、何らかの手立てをしないと、**約5～7割が認知症を発症**と言われていました。
しかし、この段階で、早期治療・生活習慣の改善などを行えば、認知症の発症を防ぐことも可能です。

チェックリストをするには…

- 市内の65歳・68歳・71歳・74歳 (年度末年齢) の方には、5月下旬に緑色の封筒でチェックリストをお送りしています。
- 市内の医療機関・公民館・包括支援センターなどにも置いてあります!

普段からの感覚だけではなく、チェックリストを活用し、ぜひご自身の状態を知ってください。



認知症ほっとけんまちハンドブック シリーズ版⑥ 令和元年8月発行



敦賀市 認知症サポーター数: **11,009**人 (R元年7月末 時点)

※ご依頼があれば、どこでも「認知症サポーター養成講座」が開催できます。長寿健康課までご連絡ください。

発行: 敦賀市 長寿健康課 ☎22-8181
協力: 敦賀市認知症支援推進協議会

次号につづく

