

認知症疾患医療センターだより

理念

私たちは、自然のうろおいの中で、人それぞれの、希望に満ちたくらしを支え、地域医療を推進します。

基本方針

1. 市民の安全・安心を支える医療を提供します
2. 患者さん中心のチーム医療を推進します
3. 健康増進を目指し、予防医療の充実を図ります
4. 確かな知識と技術を有する心豊かな医療人を育成します
5. 良質な医療を継続するため、経営の健全化に努めます

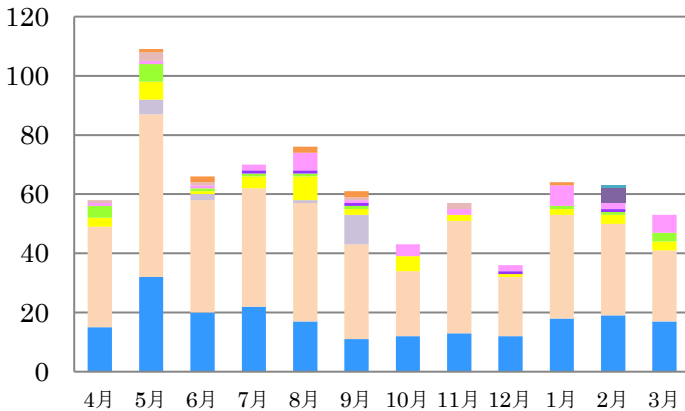


2月半ばから流行し始めた新型コロナウイルス感染症は、その正体分からないことが恐怖や不安を生み、5か月が経った今でも人とのかわり成り立つ日常生活を直撃しています。認知症の人にとって、外出を控え、なじみの人と対面での交流ができなくなることや"いつもと違う"環境は、健康な人以上にストレスや不安を与え症状を悪化させることもあるかもしれません。多くの困難があるものの医療や介護の現場、地域ではそれぞれの立場で知恵を出し合い、工夫をしながら日々を乗り越えていこうとしています。周りにいる私たちは、さりげなく必要な注意を払いながらできるだけ普段通りに接し収束を待ちたいと思います。

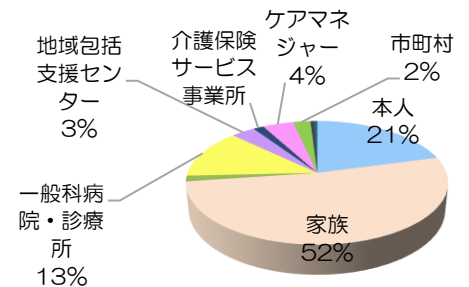
昨年度の事業のまとめ(概要)です。今年度の事業は決まり次第お知らせいたします。

専門医療相談

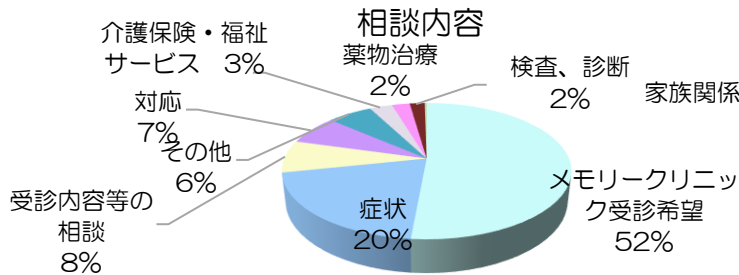
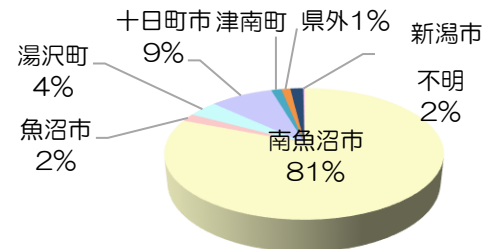
相談者と相談件数(月別)



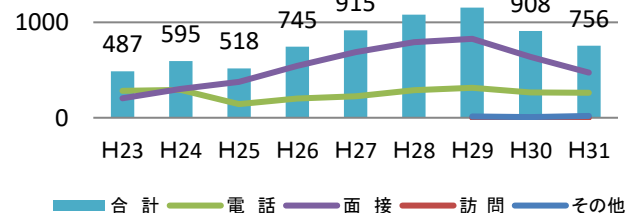
最初の相談者



被相談者の居住地



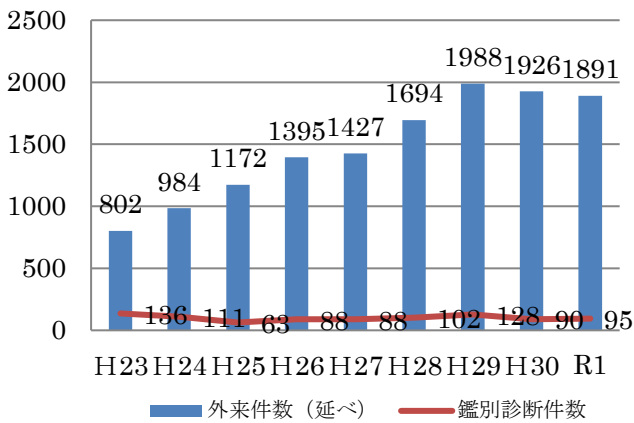
専門医療相談数



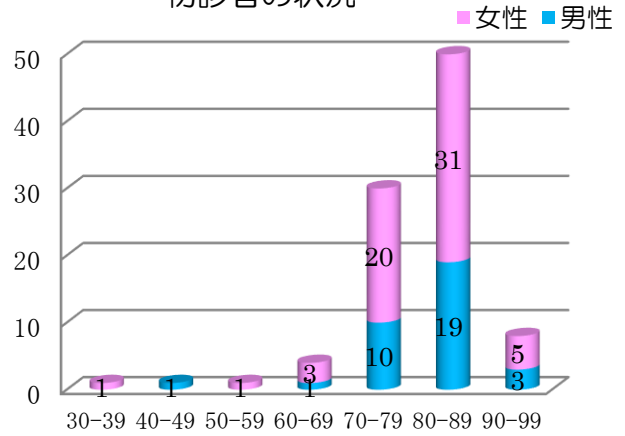
- ◇ 専門医療相談数は756件で平均63件/月でした。うち新規は202件で平均17件/月でした。1月、5月、8月の長期休みがある月に相談が増えるようです。
- ◇ 最初の相談者は、家族が52%(前年度65%)本人が21%(20%)と横ばい。一般病院や包括支援センターからの相談がやや増加しました。
- ◇ 相談内容は、メモリークリニック受診希望、症状、対応、受診内容の順に多くなっています。

メモリークリニック(物忘れ外来)の受診状況

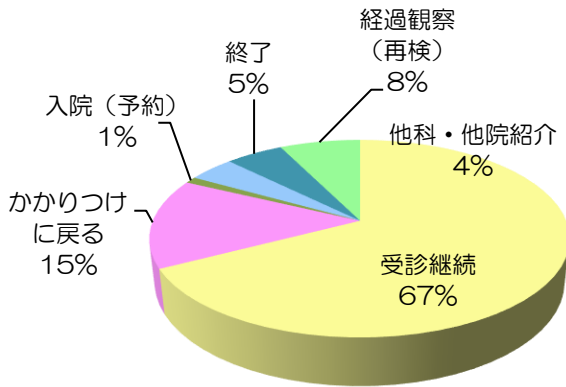
メモリークリニック外来患者数



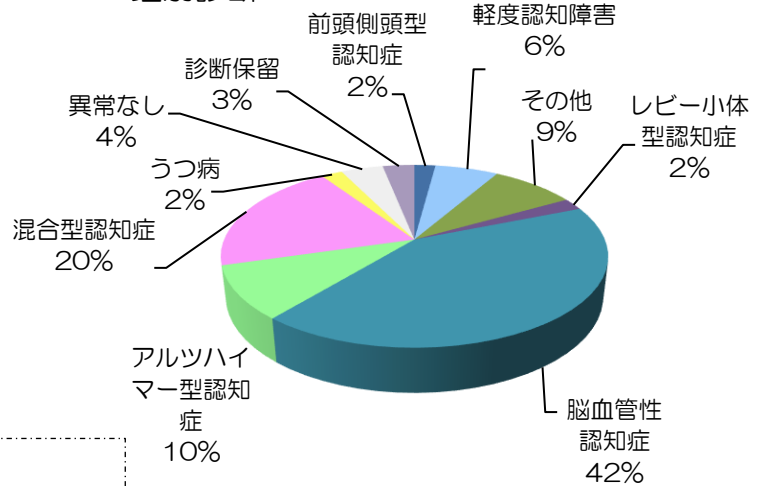
初診者の状況



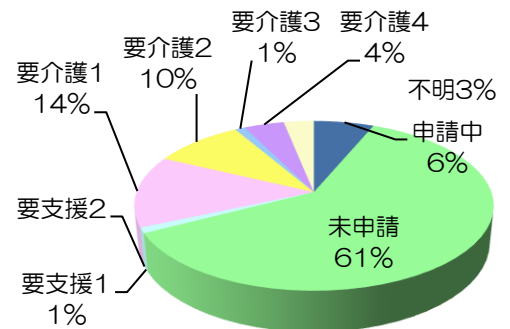
受診後の転帰



鑑別診断



初診時の介護度



- ◇ メモリークリニック受診者数は延べ 1891 人（前年度 1926 人）で昨年より若干減少しました。
- ◇ 初診の男女比は女性 64%、男性 36%で昨年より男性の割合が増えました。初診年齢は平均 80.2 才（男性 81.1 才、女性 79.7 才）でした。
- ◇ 紹介状を持参した人は 30 人（前年度 31.6%）うち 14 人が診断後にかかりつけに戻っています。
- ◇ 鑑別診断では脳血管性認知症 42%（前年度 39%）、混合型認知症 20%（25%）、アルツハイマー型認知症 10%（11%の）順に多くなっています。
- ◇ 受診者の 67%は介護保険（要介護認定）を受けておらず、認定を受けている人は、要支援、要介護 1、2 の比較的軽度が 8 割を占めていました。

家族会・認知症カフェ



若年認知症家族会 空の会(Sky) 2020年7月再開

年 6 回（奇数月 第 2 土曜日午後）※事前にご連絡ください
 内容：本人家族同士の交流、情報共有、研修など
 入会費：年 1000 円

— 若年認知症を中心に、家族の介護をしている者同士、
 出会い、お話ししましょう —

院内カフェ e café (イーカフェ)

年 6 回（偶数月 第 2 土曜日） 申込不要
 場所：ゆきぐに大和病院ロビー
 内容：ミニ講話、茶話会など
 参加費：年 500 円（1 回 100 円）



家でやってみよう

エクササイズ

もやもや、イライラを解消 誰でもできる体操のご紹介

感染症の流行の中で、自宅で過ごすことが多く、外出を控えるような世間の風潮でストレスがたまる毎日を送られている方が多いと思います。そこでおすすめしたいのがシニアの方々の運動習慣です。シニアの方々は若い頃と比べて運動量が少なくなります。体操など体をストレッチすることで「血行の改善」「筋肉の萎縮の予防」「筋肉の柔軟性の向上」「神経機能の正常化」などの効果が期待できます。さらに、体操を続けることで筋力アップや介護予防ができるだけでなく、生活習慣病の予防やメタボ、ロコモティブシンドローム（運動器症候群）、フレイル（虚弱）、サルコペニア（加齢による骨格筋量の低下）の予防にも効果が期待できます。

しかし運動習慣のない方々への急な体操は転倒や転落などの危険性が高まりますので、まずは比較的安全で簡単に取り組める「座ってできるリハビリ体操」から体を動かす習慣をつけていきましょう。

介護予防のための シルバーリハビリ体操

シルバーリハビリ体操の 3原則

- ①一度に、無理してがんばり過ぎないこと
- ②「よくなったから」といって止めないこと
- ③効果が現れなくても、あきらめないで続けること

体操の時の
椅子の座り方

両足を床につけ、
両膝を伸ばす。



肩こり予防体操

背中 の筋肉の ストレッチ

●肘が上下に重なるように両肩をつかみ、肩甲骨の間を伸ばす。



●体をゆっくりと左右へひねる。



肩の上下運動と リラクゼーション

●息を吸いながら、肩をそらしながら、肩を上げる。



●息を吐きながら肩をストンと下げる。



転倒予防体操

下肢の 筋力強化

●両手を組み、前方に伸ばす。



●そのまま体を前に傾し、お尻を浮かせる。手が下がらないようにする。

ももを上げる 力をつける 運動

●肘を上げ、胸の前で保持する。



●肘が反対側の上げた膝につくように上体をひねり交互に膝を上げる。（左利きと右利き両方）

体操の方法

- 一度に全てを行うのではなく、目的に応じて選んで実施する。
- 左右を均等に行う。
- ストレッチは、呼吸を止めないでゆっくりと気持ちがいい程度に行う。
- 水分補給をしながら行う。

相談



介護保険・各種手帳のなど

新潟県および南魚沼市では、現在のところ新型コロナウイルス感染症による高齢福祉制度への影響は少ないようですが、各種制度（介護保険、運転免許証、手帳など）の申請、更新手続き等について関係省庁から臨時的取り扱いとして期限の猶予などの措置がとられています。困り事や心配事があれば各窓口にご相談ください。

なお、自立支援医療（精神通院医療）については、受給者証の有効期間が自動で1年間延長されます。詳しくは病院やお住いの市町窓口へご連絡ください。

認知症の人を介護している方へ

新型コロナウイルスに関して、これらを参考にしてみましょう

公益社団法人
認知症の人と家族の会



やってみよう



- ✓ 電話やビデオ通話を使って親しい人と定期的に連絡を取り合みましょう
- ✓ 手洗いを忘れないように家のあちこちに張り紙などをしておきましょう
- ✓ 定期的に運動をすることを心掛けましょう。しかし、体の調子を見ながら、やり過ぎないないようにしましょう
- ✓ 「毎日の日課」をできるだけ続けましょう
- ✓ ニュースを見たり読んだりすることは1日1、2回に制限しましょう



避けましょう

- ✗ 脅かすような方法で手洗いを強要したり、無理やり人との距離を取らせるようなこと
- ✗ 不要なニュースやメディアからの情報
- ✗ 睡眠の問題を引き起こす可能性がある予定外の昼寝や長時間の睡眠
- ✗ 認知症の人が、いつもと違う状況のせいで混乱したり動揺したときに、自分自身も一緒に、動揺してしまうこと

認知症の方 ご本人へ

新型コロナウイルスに関して、これらを参考にしてみましょう

公益社団法人
認知症の人と家族の会



やってみよう

- ✓ できる限りあなたの日課を続けていきましょう
- ✓ 親しい人と電話やビデオ通話で話しましょう
- ✓ 「食べるときには手を洗おう」という張り紙等をして、手洗いを忘れないようにしましょう
- ✓ 軽い運動をつづけましょう
- ✓ 地元の「家族の会」などに連絡して、情報やアドバイス、仲間を見つけましょう



認知症に関するご相談・お問い合わせ ▶ 南魚沼市民病院 認知症疾患医療センター

〒949-6680 新潟県南魚沼市六日町 2643 番地 1

電話 (025) 788-1222 (代表) FAX (025) 788-1231
(025) 772-2604 (直通)

●まずお電話でお問い合わせください。

月～金 9:00～17:00 土 9:00～12:00 (病院休診日を除く)