

# すまいるカフェだより

～2022年5月号 VOL.24～ 看護部



## 認知症のお話



「懐かしい」と思われましたか？ 昭和のダイヤル黒電話です。昔の家庭にあったこの電話は、今はもうあまり見かけません。携帯電話が普及して、人差し指ひとつで色々なことができるような時代です。もしかしたら、若い世代の方々は使

い方が分からないかもしれません。このような昔の道具は、その時代を生きてきた人にとっては、生活の一部であり、思い出です。



## 回想～昔を思い出す～

認知症ケアに[回想法]というケアがあります。昔の写真やものを見て、それについての話を聞いたり思い出を話してもらったりする方法です。

昔はね、ジコジコ  
ってダイヤルを回して  
電話をかけたんだよ。



へえ～  
ダイヤルってなに？  
電話って携帯のこと  
じゃないの？

アルツハイマー型認知症などでは、新しい記憶や最近の出来事から忘れやすくなります。覚えていられない事実はストレスとなり、自分が自分でなくなっていくような感覚だと言われています。昔の写真や道具を見て一緒にお話しをする、そんなコミュニケーションで会話が弾んだり、笑顔になったり、認知症をもつひとがちょっとだけ「自分を取り戻すこと」ができる機会になります。



## 認知症って予防できるの？

認知症はどうして起こるのか、はっきりこれだ！という原因はまだわかっていません。脳にアミロイドというたんぱく質がたまって起きるのではないか、脳の神経の繊維が変化するのではないかなど、研究が進んでいますが、現在、認知症を治すお薬はまだありません。では、認知症予防はできるのでしょうか？ 実は、生活習慣病予防と同じと言われています。

- ・喫煙をしない
- ・定期的に運動をする
- ・飲酒は適量を守るか、しない
- ・1日7～8時間の睡眠をとる
- ・適正体重を維持する
- ・朝食を食べる
- ・間食をしない

生活習慣病予防と  
TV 見ながら運動→



季節の変わり目ですので体調に気を付けてお過ごしください。