



もみじの由来：紅葉は、総社市の市木に制定されています。

● 知って納得、読んで納得

認知症について



認知症になると初期は「物忘れ」が目立ちますが、進行すると「仕事や家事が手につかなくなる」「人付き合いを避ける」「怒りっぽくなる」などの変化が現れます。

年齢でいうと65歳以上で多くみられますが64歳以下でも発症する若年性認知症もあります。また、75歳以上で急激に増加する傾向にもあります。身近な人が最近様子が以前と違うなどと思ったら下記の項目を確認してみてください。

【認知機能の低下】

- ◆ 新しいことを覚えられない、同じことを何度も聞く、物忘れがひどくなる。
- ◆ 今日が何月何日か、今どこにいるかわからなくなる。
- ◆ 料理の味付けを間違える、計算ミスが増える、段取りが悪くなる。
- ◆ 言葉がうまく出てこない、相手の言っていることが理解できない(失語)。
- ◆ 物が何かわからない(失認)、着替えやボタンかけなど、動作の手順がわからなくなる(失行)。



【行動・心理症状】

- ◆ 気分が落ち込む、意欲がなくなる。
- ◆ 今いる場所がわからなくなり、歩き回る。
- ◆ 実際にはないものが見えたり(幻視)、盗られたなど誤った思い込み(妄想)。
- ◆ 感情のコントロールができず、暴言・暴力になる。
- ◆ 身だしなみを気にしなくなる、トイレを失敗するなど。
- ◆ 夜間に目が覚める、昼夜逆転する。



これらの症状に気づいたら、早めに専門医に相談することが大切です。最近は何も忘れ外来がある病院も増えてきました。早目の受診で症状が軽くなる方もいます。気になる方はスタッフまでご相談ください。

また、そうならないための予防策もあります。



【認知症を予防するには】

1. 栄養バランスの取れた食事
2. 運動習慣(週3回以上30分程度のウォーキングなど)
3. 外出・人との会話、ボランティア、デイサービス等で孤立を防ぐ
4. 質の良い睡眠
5. 禁煙、生活習慣病予防
6. 目や耳のケア

以上のことを組み合わせ無理なく継続することが認知症予防の鍵になると言われています。(森川)



高齢者向け指体操

まずは指体操入門編！
順番に指を折るだけ指体操

数を数えながら... 親指から小指へ

小指まで数えたら 反対の手に移って同様

左右どちらかの親指からスタート

1 2 3

ちょっとレベルアップ？ 指回し体操

両手のひらを向かい合わせて...

ほかの指先は合わせたまま

指先同士を合わせる

親指から順にぐるぐる回す

細かい動作にも挑戦！ 指離し体操

親指から

まず親指から小指へ

次に小指から親指へ

左右の手のひらをくっつける

順番に1本ずつ指を離していく

四方山話



透析ロボットの開発が必要ではないか、と講演の中で述べた先生がおられました。透析に携わる医師、看護師が不足して十分な医療が確保できないのなら、それが解決の道ではないかということ

です。人工知能を搭載した人型ロボットが、透析室で働いている姿を想像します。さて、そこはどんな世界になるのでしょうか。

レストランに行くと、既に配膳や掃除の一部をロボットが代行しているところを見かけます。まだ人型にはほど遠いようですが、飲食業界も人手不足のようです。

その一方で、大企業は新入社員の募集人数を絞

り始めました。背景には人工知能、AIの発達による大幅な省力化があると言われます。医師の仕事もAIができるようになるのではという意見も見られます。さてこれから人手が余るのか足りないのか、AIではない私などにはさっぱり予想が付きません。

学生さんが課題を人工知能によって要領よく終わらせるとき、そこに賛否両論が起こっているようです。私はAIに詳しくはありませんが、単に要領よくやるだけではまずい気もします。地道に手や身体を動かす良さを、簡単に手放していいのでしょうか。

医療の世界では、うまくいかないことや予測不能な事態に直面することは日常的と言えます。ロボットやAIは確かに医療

を大きく変えるでしょうが、人が苦悩する、人が人を支えるという営みは終わらないように思いますが。

もう若くもない私は、自分が不要になる日を考える時もあります。ただそうした想像を膨らませても得るものはありません。逆に目の前にある問題に悩むことや、いつものように手や身体を動かすことに、医療従事者として生かされていると改めて感じます。

時代の波は受け入れられないでしょう。ただ透析ロボがすぐ隣にやってきても、私にできることが何かあるように感じています。どうか皆さん末永くお付き合い下さい。



掲示板

●ご持参下さい

6月30日で心身障害者医療費受給資格証が更新となります。新しい受給者証は受付までお持ち下さい。また自立支援医療受給者証(更生医療)の更新に該当される方は新しい受給者証が届きましたら、自立支援上限管理票を受付までお持ち下さい。ご協力お願い致します。

●お知らせ

日頃の災害に備えて総社市公式ライン登録をお勧めいたします。被災状況、避難所開設等の情報が随時発信されています。お手持ちの携帯電話でQRコードを読み込み、お友達登録にて簡単に登録できます。ご不明な点がございましたらスタッフまでお声掛け下さい。



●編集後記

6月から災害レベルが見直されました。テレビ画面の端やスマホなど通知見かけれると思います。各家庭でもう一度災害時の対応をみなおす良い機会かもしれません。



編集委員

発行：(医)杉の会 杉本クリニック

〒719-1136 総社市駅前2丁目18-21

Tel：(0866)92-1000 Fax：(0866)93-8870

メールアドレス：sc-post@mx7.mesh.ne.jp

ホームページアドレス：https://sugimotoclinic.com/



杉本クリニック公式アカウント