

認知症予防【早期発見】

◆どうせ治らない・・・？！

認知症は今の医学ではどうせ治せないから・・・と、病院に行っても仕方がないと思ってしまう人がいますが、これは間違いです。たとえば正常圧水頭症や脳腫瘍・慢性硬膜下血腫などの場合手術で治ることもありますし、ホルモンの異常や、薬の不適切な使用で認知症の様な症状になっている場合は、適正な処置をすれば回復することがあります。放置してしまうと、脳の細胞が死んだり、機能不全が進んで回復できなくなります。さらに、軽度のうちから医師との信頼関係を築いておくことで、適切な治療やケアに繋げることもできます。

◆早めの薬開始で進行を遅らせる

アルツハイマー型認知症では、進行を遅らせることができる薬を早く使い始めれば、健康な時間を長くすることができます。他にも後見人の手配など軽度なうちにできる対策をしておくことも大切です。

♥お薬の種類(認知症治療薬)

アリセプト・レミニール・リバスタッチパッチ・メマリー

参考<https://ninchisho-online.com/dementia/medicine/>

◆認知症専門医を受診しましょう

認知症の診断は初期ほど難しく、CT・MRI・脳血流検査などの高度な検査を行う機器や、記憶・知能など心理検査を行う熟練した技術が必要です。

埼玉県内の認知症専門医はコチラ↓↓

♥日本認知症学会ホームページ

<http://dementia.umin.jp/list/sitm.html#sitm>

♥近場では・・・

東松山宏仁クリニック 神経内科

〒355-0016 埼玉県東松山市材木町 12-5

埼玉医科大学国際医療センター 神経内科、脳卒中内科

〒350-1241 埼玉県日高市大字山根1397-1

埼玉医科大学 神経内科 内科受付

〒350-0495 埼玉県入間郡毛呂山町毛呂本郷 38

◎次回、認知症ケア『受け容れる』
<http://www.ashitaba-cocokara.com/>

4/2(日)

あしたば「桜」イベント

を開催します！！

満開の明日葉サクラをバックに

♥ギター生演奏 ♥カフェ

♥アロマハンドセラピー など

詳細は追ってお知らせします！



あしたばの おせち

毎年、元旦のお昼におせち料理をお出ししています。ひと口づつ 10種類ほど盛り込んだ一人用お重に、煮しめとお赤飯を添えて。彩り豊かなお膳を囲み、入居者の皆さんと一緒に新しい年をお祝しています。

管理栄養士の

♪認知症予防にイイ食事♪

まずは認知症に良くない食材から。

糖分や油分の多いものやアルコール類は摂りすぎないようにしましょう。お菓子や脂身の多い肉類、ラーメンやカツ丼などです。これは肥満予防＝生活習慣病予防にも繋がりますね。認知症の方の20%が脳血管性認知症です。これは、脳梗塞などが原因となり発症する認知症です。脳梗塞の原因は動脈硬化・高血圧・肥満・糖尿病。結局、生活習慣病の予防が、認知症予防になるということです。やはりバランス良く食べることが、大事なんですね。

【マゴタチワヤサシイ】

覚えやすいこのフレーズを頼りに、下の食品を3日くらいで平均して食べると自然とバランスが取れます

マ・・・豆・大豆食品・納豆・豆腐

ゴ・・・ゴマ

タ・・・たまご

チ・・・チーズ・牛乳など乳製品

ワ・・・わかめ・海藻類

ヤ・・・野菜

サ・・・魚(特に青魚)

シ・・・しいたけ・きのこ類

イ・・・イモ類

ちょっと意識してみてください！

食欲のある方は元気で長生きです。

ね。基本的なことですが、うがい・手洗い・火元の確認を徹底しましょう！

立春を過ぎ、暦の上では春になりましたが、インフルエンザの感染者数が警告のレベルを超えたと報道がありました。乾燥がひどいのか火災も相次いでいます。

あしたばだより

第〇〇四号

平成二十九年二月十日発行

グループホーム明日葉
ヒーリング スパイス
あしたばHealing & Spice

(長期入所・短期入所・認知症デイ)

〒355-0047

東松山市高坂1091-1

TEL0493-34-5872

グループホーム

明日葉かぞ

〒347-0001

加須市北小浜821-1

TEL0480-63-0155

あしたば介護相談所

〒335-0003

蕨市南町 3-4-14-501

TEL048-299-4733



元気高齢者の

有償ボランティア募集！

草むしり・皿洗い・畑指導

買い出し・お話し相手

楽器演奏・修繕...etc

あなたのできそうなことで
手を貸して頂けませんか？

0493-34-5872(栗林)

グループホーム明日葉 検索

<http://www.ashitaba-cocokara.com/>

運転免許証は早めの自主返納を！

昨今、高齢者の自動車事故が相次いでいます。中には本人や家族も気づかないうちに認知症を発症しているかたもいらっしゃるかと推測されます。認知症の方が運転して事故を起こした場合、**保険金の減額や全く出ないこともあります。悪質と判断され執行猶予なしの実刑判決**が出たこともあります。**家族が監督責任**を問われることも。認知症になると、自分が認知症だとは認識できないことも多く、正しい判断ができなくなるため、いくら家族が説得しても運転を止めないことがあります。私がケアマネージャーとして担当していた認知症の方は、説得を受け入れず、キーを隠せば暴れ、ついにはお酒を飲んで運転してしまいました。事故にはならなかったものの、車はキズだらけ。最後は工場に頼んでエンジンを壊してもらい事なきを得ましたが、他人ごととは思わず**誰かの未来や大切なものを奪う前に、早めの英断を！**