



本通信は、当センターへの相談ケースや、皆様に知っていただきたいことなど、様々な内容について掲載しています。



2024年
春号

北海道立向陽ヶ丘病院

認知症疾患
医療センター

☎ 093-0084
北海道網走市
向陽ヶ丘1丁目5番1号

TEL/FAX(直通)
0152-44-0500



お問い合わせ、ご相談等の際は、上記までお電話をお願いします。

Dementia Disease Medical Center

DDMC communication

北海道立向陽ヶ丘病院 認知症疾患医療センター通信

事例検討会開催のご報告

令和6年3月8日(金)、「みんなで考えてみよう病院受診時の相談方法」をテーマに、認知症の方を支援する医療介護等関係者を対象とした事例検討会を開催しました。

当日は22名の参加があり、講師である当院精神科認定看護師の草野より施設に入所する認知症の方の事例から、主に、認知症の中核症状と周辺症状の整理、そしてそこから病院受診へつなげる相談方法等についてグループワークを行いました。研修会後のアンケートでは、「相談のポイントがわかった」「医師も参加してわかりやすかった」等の感想があり、今後もより実践に活用できる内容の研修会を開催する予定です。



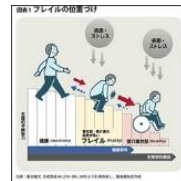
ご存じですか **フレイル** について

いつまでも自分らしく家族や友人たちとつながり、社会参加しながら毎日を送る。そんな高齢期を過ごすには「フレイル(虚弱)」の予防・対策が重要です。**フレイルとは、健康な状態と要介護状態の中間の段階**を指します。

フレイル3つの種類

身体的フレイル 高齢期になると、筋力は自然と低下していきます。
精神心理的フレイル 定年退職や、パートナーを失ったりすることで引き起こされる、うつ状態や軽度の認知症の状態など
社会的フレイル 社会とのつながりが希薄化することで生じる、独居や経済的困窮の状態など

これら3つのフレイルが連鎖していくことで、古い(自立度の低下)は急速に進みます。この連鎖はどこが入り口になるかはその人次第です。



フレイル予防3つのヒント

- ① たんぱく質をとり、バランスよく食事をし、水分も十分に摂取するなどの「栄養」
- ② 歩いたり、筋トレをしたりするなどの「身体活動(運動)」
- ③ 就労や余暇活動、ボランティアなどに取り組む「社会参加」

「歩かないと歩けなくなる」「バランスの良い食事を摂る」などは、もはや一般常識といえます。人それぞれ様々な事情はありますが、ポイントは、まずは「何とか取り組みを始めてみる」ことなのかもしれません。フレイルの入り口は人それぞれです。

参考:引用 厚生省ホームページより

