

アルツハイマー型 認知症の予防

認知症の大部分を占めるアルツハイマー型認知症と脳血管性認知症は、生活習慣病（高血圧や糖尿病）との関連が報告されています。

食事のパターン（例・野菜や果物、魚介類を豊富に摂取すること）や定期的な運動習慣が認知症に対して予防的に作用する可能性が示唆されています。

今回は実際に家庭で困っている事例について対処法などをお話します。

無料出前講座やってます
下伊那厚生病院では、**医療・介護の専門職による出張講演を無料で行っています。**

※詳細は当院ホームページをご覧ください。

お問合せ

TEL : 0265-48-8100
健康管理課

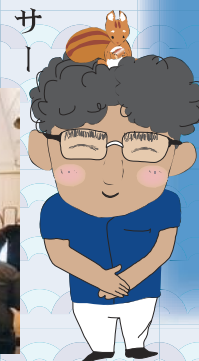
デンマーク研修Ⅲ いきいき高齢者アクティビティーセンター と健康ケアセンター

介護福祉士 山崎勝

デンマークでは、高齢者の方々は近所のアクティビティーセンター（日本で言えば介護予防）に出かけます。

そこではゴスペル、手芸、ビリヤード、筋力アップトレーニングなど自分のやりたい事が行えており、介護状態等にならない為の予防、または軽減と悪化の防止を目的としています。

また、マンネリ化を防ぐ対応として理事会などの自治組織的な活動も行っています。活動としてはカフェ



やコンサートで収入を得てパートナーなどを開催してリフレッシュしているそうです。そんな高齢者の方々でも介護が必要となると健康ケアセンター（日本で言えばリハビリセンター）に入所します。そこでは在宅で一人でも生活ができるようにする為、その人に必要な福祉用具や技能、使いこなせる筋力を身に付けるトレーニングを

行います。移乗や洗身など日常生活で重要な動作が出来るよう本人の意思を尊重しながらプロジェクトチームが結成されます。週1回の見直しをしながら自立支援に努めます。すべてのプロジェクトが解決したら退院となり在宅チームへ移管されます。デンマークでは『自分の生き方、自分の考え』を大事にする社会風土があり、自分の事には責任を持ち他者に迷惑をかけない考え方が教育され定着しています。自分もこんな考え方ができる人になりたいなと感じました。





8月31日に高森中学校の1年生がデイケアなごみに遊びに来てくれました。毎年交流会を行っています。今年嬉しかったことに11月にも交流会を計画してくれるそうです。

高森中学校の前半は、昔ながらの遊びをみんなで楽しみました。後半は、ペアになり自己紹介やお話をしたり、じゃ

高森中学生との交流会

こんにちは！なごみです②⑩



介護福祉士
今村 治

RUN伴2018に参加しました！



▲高森町町長を先頭にみんなでゴール！

9月24日に、認知症の人や家族、医療福祉関係者が一緒にタスキをつなぎ、日本全国を横断するイベント「RUN伴(らんととも)」に参加しました。

天気予報では雨予報でしたが、日差しが眩しい晴天。暑い中みんなで声を掛け合っ

て高森町山吹のやすぎ荘から松川町役場までタスキをつなぎました。

	月		火		水		木		金		土	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
内科1	朔		朔	朔	朔		菅井	菅井			交替	
内科2	細川				細川		細川			交替		
内科3	毛涯	菅野	菅野			菅野		菅野	菅野	交替		
泌尿器科	保科	保科	保科	保科	保科	保科	保科	保科	保科	保科		
脳神経内科							小平		美谷島・春日	(予約制)		
心療内科							あづみ病院 (予約制)		(交替)			
外科	横山				横山	(手術)			横山			
皮膚科 美容皮膚科	菅谷 高木	高木 菅谷 (予約制)	菅谷 高木		高木	高木 菅谷 (予約制)	菅谷 高木	(手術)	菅谷 高木	高木 菅谷 (予約制)	菅谷 高木	
耳鼻咽喉科	吉山	吉山	吉山	吉山	吉山	吉山	吉山	吉山	吉山	吉山		
婦人科			山田	山田	山田	山田	山田	山田	山田	山田		
循環器内科							伊藤	伊藤	伊藤			

*土曜日は、第2・第4・第5休診 *心療内科の診療は、第2・4木曜日(現在、新規患者様の受付は一時休止しております) *時間等詳細はホームページをご覧ください。