

# 認知症コーナー

認知症にまつわる情報をわかりやすくお伝えするコーナーです。

## 今回のテーマ **認知症と間違われやすい病気②**

病気によって認知症に似た症状が出るものがあり、ときに認知症と間違われてしまうことがあります。

前号に引き続き、認知症とよく似た症状が現れる病気についてお伝えします。

### 老人性うつ病

原因：健康に関する将来の不安や配偶者との死別、退職など社会的な役割の喪失などが要因になると言われています。

症状：趣味をしなくなったなどの意欲低下や、集中力の低下がみられます。記憶力の低下も見られますが、認知症と違い自覚症状があるのが特徴です。

### せん妄

原因：肺炎などの病気やストレス、睡眠不足、入院といった環境の変化などが要因になると言われています。

症状：物忘れや判断力の低下などの他に、無気力や激しく怒る、幻覚、妄想などがあります。1日の中で症状が良い時と悪い時があるのが特徴です。

### 病気ではないですが・・・

**「薬の副作用」**でも認知症とよく似た症状が現れることがあります。

原因：加齢や肝臓・腎臓の病気により、薬を分解したり体から排出する機能が低下することで起こります。

薬の種類：睡眠薬や抗不安薬、抗精神薬、胃薬、抗アレルギー薬、市販の風邪薬などでも症状が出る方がいます。

適切な治療を受けることで、症状が改善されることがあります。気になる症状がある場合は病院に相談しましょう！



また、たよれーるでもお話を伺うことができますので、ご相談ください。

編集  
発行

恵庭市みなみ地域包括支援センター

**たよれーる みなみ** ☎ (0123) 34-8467

FAX 34-8561

〒061-1423 恵庭市柏木町 429 番地 6 (特別養護老人ホーム“恵望園”内)

# たよれーるみなみだより

2020年度  
春号

## 新年度のご挨拶

日頃より、地域のみなさまには当センターの諸活動に対しまして、ご理解・ご協力をいただきまして心より感謝いたします。

「たよれーる」は、高齢者の方々が住み慣れた地域でその人らしい生活を続けていくことができるよう、介護・福祉・健康に関する相談対応や地域づくり等、様々な業務を行う機関です。

現在、新型コロナウイルス感染症の拡大に伴い、先の見えない自粛生活に不安な日々をお過ごしの方も多いかと思えます。私どもとしても、新型コロナウイルスの感染対策に努めながら、早期の終息を願うばかりです。

地域のみなさまが安心して生活を送ることができるよう、引き続きお手伝いさせていただきますので、よろしくお願いいたします。



お住いの地域を  
担当する  
たよれーる みなみ  
の職員です

### 担当地区

有明町 大町 文京町  
牧場 盤尻 桜森  
恵央町 幸町 柏木町  
美咲野 桜町 駒場町  
白樺町 恵南

# ウイルスに負けない体づくり

新型コロナウイルス感染予防のために、外出を控えている方が多いと思います。家の中で過ごす時間が増えることで、活動量が低下し筋力や体力が落ち、フレイル(虚弱)に陥る危険性があります。

今回は、簡単に取り組める体づくりについてご紹介します。

## ○屋内でできること



### ラジオ体操

毎日、決まった時間にテレビやラジオ放送があるため、簡単に取り入れることができます。家の中でもできますし、天気の良い日は外で行っても気持ちが良いですよ！



### いきいき百歳体操

恵庭市の地域FM放送 e-niwa(77.8MHz)で「ラジオで百歳体操」が始まりました。毎週月～木曜日 11:00～約3分間、いきいき百歳体操、しゃきしゃき百歳体操(認知症予防の体操)、かみかみ百歳体操(お口の体操)が日替わりで放送されます。

また、ご希望の方にはDVDを配布しています。たよれーるまたは恵庭市介護福祉課までご連絡下さい。

## ○屋外でできること



### 散歩、ジョギング、庭や畑の手入れなど

外出を控えるよう言われていますが、人との接触が少ない活動は感染の危険性が低いといわれています。雪が解けて外が歩きやすい季節になったので、天気の良い日に取り入れてみましょう。

その他に、1日3食バランスの良い食事をする、十分な睡眠や休息をとる、気分転換を図ることも重要です。個人で今できることを行い、筋力や体力を維持・向上させ、新型コロナウイルスに打ち勝ちましょう！

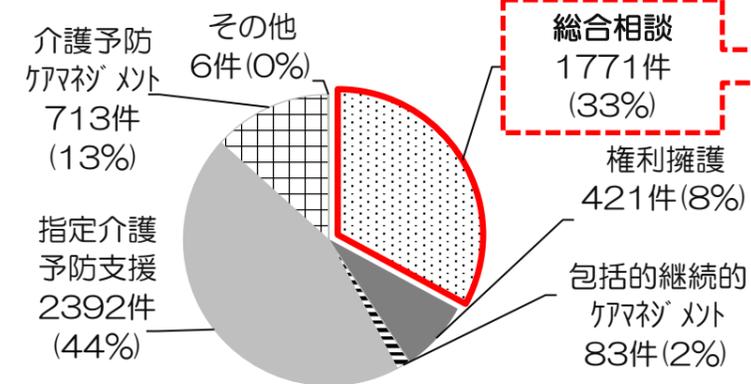


## たよれーるって どんなことをしているの？

たよれーるの活動の一つとして、地域の高齢者の方々の相談をお受けしています。年々相談件数は増えているものの、「どんな相談にのってくれるところかわからない」という声も少なくありません。そこで、今回から4回に渡り、実際の相談内容についてご紹介します。

## 相談内容の内訳

(平成31年4月～令和2年3月)



## パート①

### 総合相談とは？

全ての相談の入り口です！

総合相談の中では、介護保険・保健福祉サービスに関する相談が多いです。

## 例えば・・・

- 「閉じこもりがちで足腰が弱ってきた」
- 「一人暮らしなので具合が悪くなったら不安・・・」
- 「家族が出掛けるので母親を一人にすることが心配」
- 「近所の方で心配な方がいる」
- 「認知症について勉強をしたい」
- 「みんなが集まれる場所を作りたい」



相談を受けた後、状況に応じてご自宅への訪問や、センターへ直接来ていただきお話を伺うことも可能です。どのような相談でも受け付けていますので、いつでもご連絡ください。

次回は、「権利擁護」についてご紹介いたします。

新型コロナウイルス感染防止のため、センターの相談窓口をご利用の際は、事前に電話でご連絡をお願いいたします。