

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。

今回のテーマは、**幻覚**

幻覚とは、実在しないものが見えてしまい、そこに何かがあるという認識をしてしまうことを言います。認知機能(空間認識や視覚)の低下や、統合失調症やうつ病などの精神疾患などで起こる場合があります。また、アルコールの多量摂取や薬の副作用で起こる場合もあります。

～具体的な症状の例～

幻視：実在しないものが、あるように見えてしまう症状のこと
亡くなった家族が見える、家にはいるはずのない動物が見える、知らない人が家のなかにいる など

幻聴：聞こえるはずのない声が聞こえる症状のこと
誰も言っていないのに「悪口を言われた」、いるはずが無いのに「娘の声が聞こえる」など

その他にも、「幻味、幻臭、痛みを感じるなどの体感幻覚」などがあります。

～対応方法～

○否定をしない

否定をすることで、症状が悪化したり、信頼関係が崩れる可能性があります。見えている幻覚について話をゆっくり聞き、本人の恐怖心や不安感を和らげることが大切です。 **注意！！賛同は逆効果！症状が悪化する恐れがあります。**

○安心感を与える

人や動物が見える場合は、追い払う仕草を見せ、「追い出したから大丈夫だよ」などと声をかけたり、その幻視に触れたり、近づくことで症状が改善することがあります。

○環境を整える

照明の影が人に見えたり、壁の染みが虫に見えたり、雑音が幻聴に聞こえたりするため、生活環境を整えることも改善の一つの方法と言われています。

症状がある場合は、まず医師に相談することが大切です。かかりつけ医や専門医(精神科医)などにご相談ください。

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(0123)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)

編集
発行

たよれーるみなみだより 夏号



家族介護者交流会

～余湖農園～



たよれーるでは、日頃の介護について、介護者同士でおしゃべりをする機会や、少し介護から離れてリフレッシュしていただくために、家族介護者交流会を年に数回企画し、実施しています。



6月19日に市内・穂栄にある「余湖農園」にて「ピザ作り」と「交流会」を行いました。

ピザ作りは生地をのばし、トッピングの具材をのせて大きなピザ窯で焼き上げました。ピザを初めて作った方々も多く、窯で焼いたピザをその場で堪能することができました。

体験後には同じグループ毎に「介護の工夫や気を付けていること」をテーマに交流を行い、『参加者同士で話しを聞いて勉強になった。ゆっくり話すことができよかった』などの感想も聞かれました。介護をしている方同士が経験談を共有し、リフレッシュしながら有意義な時間を過ごすことができたのではないかと考えております。

これからも様々な交流会を企画してまいりますので、皆様の参加をお待ちしております。

また、介護についての心配ごと、困りごと等がありましたらご相談ください。



新しい職員紹介

6月1日よりたよれーるみなみに配属になりました

社会福祉士の **吹田 優紀** です。今までは同法人の居宅介護支援事業所でケアマネジャーとして働いていました。

これからは皆さまが住み慣れた地域でいきいきと暮らせるようお手伝いできればと思います。普段はおいしいものが大好きでつい摂りすぎてしまうため、自転車通勤を始めようと思っています。どうぞよろしくお願いたします。



☀️ 熱中症を予防しましょう 🚰

熱中症とは、暑さや湿度によって、体温の調節がうまくいかなくなったり、体内の塩分・水分のバランスが崩れたりするなどしておこる不調をいいます。体の水分が少なく、暑さを感じにくくなっている高齢の方は、注意が必要です。

予防するには

- ☞ のどが渇いていなくても、こまめに水分を摂る
- ☞ 扇風機やエアコンで、室内を涼しくする
- ☞ 通気性の良い服を選ぶ
- ☞ 帽子や日傘で日差しを避ける
- ☞ 睡眠や栄養をしっかりととり、体力をつける

暑い日に体調を崩した場合、熱中症や他の病気が疑われますので、必要に応じ、医療機関を受診しましょう。



お住まいの地域を担当する職員です

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



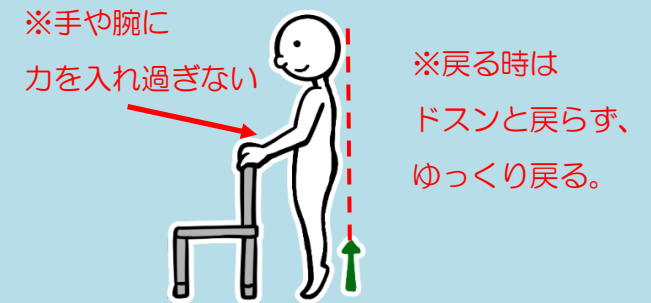
前回の「ロコモ」かもしれないチェックはいかがでしたか？ 今回から3回にわたり、簡単だけれどロコモによく効く運動を、恵み野病院のリハビリの先生にうかがいながらご紹介します。

太ももを鍛える！ スクワット



足を肩幅に開いて、台などにつかまりながら、ゆっくり腰を落とす、ゆっくり椅子から立ち上がるなどして、太ももを使う。

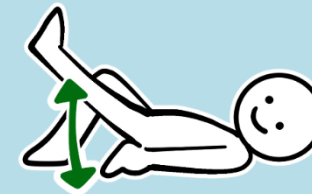
ふくらはぎを鍛える！ かかと上げ



頭を真上に引っ張り上げるような気持ちで、背筋を伸ばしてかかとを上げる。

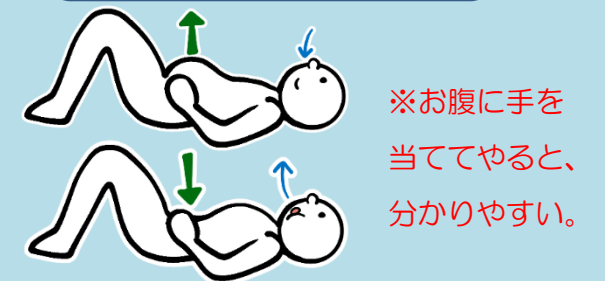
足にも体幹にも効く！ 足上げ運動

※高すぎると力が入りきらない。



仰向けで片膝を立て、もう片方の足のかかとを45度か、一番きつと感じる高さに上げて、息を吐きながら5秒維持する。

腹筋を鍛えて呼吸も整う！ 腹式呼吸



お腹が膨らむまで鼻から息を吸って、すぼめた口からお腹がへこむまでゆっくり吐ききる

※どの運動も、行う時は呼吸を止めないように注意しましょう。適した回数は人それぞれですが、目安はちょっときつと感じる程度まで。痛みや不調が出た場合は、体に合っていない場合もありますので、医師やリハビリの専門職に相談しましょう。