

Heart To Heart

# ゆりん

2011 初夏号

特集

『認知症』 「認知症の症状について」  
『食育』 「高血圧を予防する食事」  
『防災』 「地震の備え」

行事ダイジェスト

誕生日会  
運動会

- 花見・・・桜・あじさい
- 新人紹介
- 100歳の誕生祝い

## 特集

## 認知症の症状について！

作業療法士 倉岡 誠也

作業療法士  
倉岡 誠也

「認知症」とは一旦発育した脳が損傷された結果、それまでに獲得してきた知的能力が低下してしまった状態をいいます。以前は「痴呆（ちほう）」という呼称を用いていましたが、2004年（平成16年）に厚生労働省が「痴呆」という用語は侮蔑（ぶべつ）的な表現である上に、症状の実態を正確に表しておらず、早期治療等の取り組みの支障となつているとして、一般用語や行政用語としては「認知症」を用いる事となりました。

認知症の初期には精神面のコントロールが出来にくくなり、性格がより顕著に表れることがあります。短気な人がいつそう怒りっぽくなったり、几帳面な人がいつそう小さな事にこだわるようになったりします。

認知症が進むと

- ① 新しい事を学習するのが困難となり、最近の事をよく忘れる。以上の行為が出来なくなる。
  - ② 周りへの関心が乏しくなり、複雑なあるいは2つ以上の行為が出来なくなる。
  - ③ 断片的でまとまりのない思考の為、言葉や状況の把握が出来なくなる。
  - ④ 同じ事を繰り返したり、時間や場所がわからず感情が不安定になります。
- 認知症が高度になると
- ① 思考・判断力はいつそう低下し、関心や自発性がなくなる。
  - ② 記憶障害も重度となり、自分の年齢や結婚したかどうかともわからなくなる。
  - ③ 介助がなければ食事・排泄など身の回りのことが出来なくなります。
- 原因としては脳炎、脳外傷、循環障害、変性疾患、中毒（アルコール、一酸化炭素、水銀など）、その他脳を破壊する多くの脳疾患が挙げられますが、現在もつとも多いのが高齢者にみられる脳血管性認知症とアルツハイマー型認知症です。
- 治療としては、まずそれぞれの疾患（病気）に対する医学的治療が最優先で、同時に患者さんに対する生活上の介護、看護、合併症の予防などが進行を防ぐのに重要であるとされています。

# 高血圧を予防する食事

これだけは守りたい5つのポイント

## ①塩分を減らす

高血圧では、減塩することが大事とされていますが、実際の程度が目安かご存じでしょうか？

日本人の1日当たりの食塩の目標量は 男性：9g未満 女性：7.5g未満 となっています。ですが、高血圧治療のための目標摂取量は1日当たり6g未満（およそ小さじ1杯分）です。

## ②タンパク質は十分にとりましょう

タンパク質不足は、高血圧の進行を助長することになり、極度のタンパク質不足は血管を多めに傷めることとなります。

タマゴ、豆腐、牛乳などタンパク質を含んでいる食品を、積極的にとるように心がけてください。

成人の場合、 男性：70g 女性：60g のタンパク質が一日に必要です。

## ③脂肪は多すぎても少なすぎてもダメ

脂肪は、大切な栄養素なのですが、多すぎても少なすぎても良くありません。

脂肪が多すぎれば、冠状動脈の硬化を起こし、心筋梗塞の原因となる恐れがあります。逆に不足すると細動脈の壊死や硬化がひどくなり脳卒中を起こす原因ともなりかねません。

## ④糖質(炭水化物)はほどほどに

高血圧症に有害な肥満を避けるため、

砂糖の割合はできるだけ減らし、でんぷん質、繊維質の割合を多くします。

特に女性、子供の場合は、果物、菓子、清涼飲料水などのとりすぎを、一番注意してください。






## ⑤ミネラル(カリウム・マグネシウムなど)は十分とりましょう

カリウムやマグネシウムなどのミネラルには血圧を下げる効果があります。


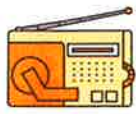


カリウムの多い食品は、野菜（緑黄色野菜 150g/日）淡色野菜 200g/日・果物（150～200g/日）があり、これらを積極的に摂取することをオススメします。

地震などの自然災害に対しては、日頃からの備えがとても重要です。  
建物の耐震化や家具の転倒防止対策など、考えてみましょう。

## 震度と予想される現象

- |              |   |  |
|--------------|---|--|
| <b>震度 7</b>  |    | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 自分の意志で行動できない。</li> <li>● 地すべり、がけ崩れ等が発生することがある。</li> <li>● 耐震性の高い建物でも、傾いたり大きく破壊するものがある。</li> </ul>   |
| <b>震度 6強</b> |    | <ul style="list-style-type: none"> <li>● はわないと動くことができない。</li> <li>● 固定していない家具のほとんどが倒れ、耐震性の高い建物でも壁や柱が破損することがある。</li> </ul>                    |
| <b>震度 6弱</b> |    | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 立っていることが難しい。</li> <li>● 壁のタイルやガラスが割れて落下し、ドアが開かなくなることがある。</li> <li>● 耐震性の低い建物が倒壊する場合がある。</li> </ul>  |
| <b>震度 5強</b> |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>● タンスなどの固定していない家具や自動販売機が倒れることがある。</li> <li>● 耐震性の低い木造住宅では壁や柱が破損するものがある。</li> </ul>                    |
| <b>震度 5弱</b> |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 棚の食器類や本が落ちたり窓ガラスが割れることがある。</li> <li>● つり下げられたものは激しく揺れる。</li> <li>● 山地で落石、小さな崩壊が生じることがある。</li> </ul> |

## 非常持出品・備蓄品

- |   |   |  |   |
|---|---|--|---|
| <input type="checkbox"/> ヘルメット  | <input type="checkbox"/> 運動靴  | <input type="checkbox"/> 懐中電灯  | <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ  |
|  |  |  |  |
| 避難に際して、余震などによる落下物から頭を守ります。  | 被災時は、靴なしでは全く外を歩けない状態になってしまいます。  | 持ち運びの面からも軽いものが良い。予備電池も忘れずに。  | 被災時の情報の収集には必要不可欠。予備電池も忘れずに。   |
| <input type="checkbox"/> 飲料水  | <input type="checkbox"/> 非常食  | <input type="checkbox"/> 薬   | <input type="checkbox"/> お金   |
|  |  |  |  |
| ペットボトルであれば長期間保存が可能。1人1日3ℓが目安。   | 調理不要で食べることができ、腹持ちのする高カロリーの物が良い。   | 非常時用として、最低限の物を用意しておく。薬の有効期限にも注意。   | 電話は公衆電話しか使えない可能性があるため、小銭を多めに準備しておく。   |

# 地震から身を守る10ヶ条

## ①まずは身の安全を



けがをしたら避難や火の始末が遅れてしまいます。家具の転倒や落下物には十分対策を。

## ②素早く火の始末



揺れを感じたらすばやく行動。火元付近に燃えやすいものを置かない週間を。

## ③戸を開けて出口の確保



振動でドアが開かなくなることも。戸を開けて避難口の確保を。

## ④火が出たらすぐ消火



初期消火が一番大切。日頃からの消火の備えや訓練を怠らない

## ⑤あわてて外に飛び出さない



飛び出しはケガのもと。冷静な判断を。

## ⑥狭い路地やブロック塀には近づかない



ブロック塀や自動販売機は倒壊の恐れがあります。すばやく避難を。

## ⑦協力し合って応急救護



地域ぐるみで協力し合って、応急救護体勢を。

## ⑧山崩れ、がけ崩れに注意



住宅地の自然環境を把握して、二次災害防止の心がけを。

## ⑨避難は徒歩で



マイカーでの避難は危険なうえに緊急出動の障害に。ルールを守る心のゆとりを。

## ⑩正しい情報を聞く



事実は一つ。間違った情報にまどわされず、的確な行動を。広報やラジオに耳を傾けて近所の人と連絡を密に。

Heart to Heart YUURIN

# 花見・紫陽花見学

## とくらの花見学



## あじさい見学



毎年恒例の花見に3月22日から4日間、八代宮へ出かけました。小春日和で久しぶりの外出です。



6月15日から1週間、通所リハビリで紫陽花見学へ出かけました。古麓町の春光寺のあじさいが満開で皆さん季節の花をめでられました。



# Heart to Heart YUURIN

# 運動会

## ビール飲み競争



5月8日(日)にゆうりん運動会がおこなわれました。当日は通所の利用者さんやご家族のみなさまも参加され、大盛況でした。普段のリハビリの成果を出されました。

## 来賓の方々



## ～開会式～



## 綱引き



## 熱い友情



## アメ食い競争



## パン食い競争



## ミスゆうりん(爆)



## 玉入れ

