

4月23日(火)に家族教室を開催し15名のご家族にご参加頂きました。 テーマ:認知症について 講師:森田医師

～ご家族からの質問～ ●色々忘れていく様子が心配になり、面会の度に日にちや家族の名前を言わせていますが、この関わり方で良いのでしょうか?

無理やり思い出させようとしたり、分かってもらうまで言い聞かせたりすることは、認知症の方にはとてもストレスになります。ご本人が安心できる程度の説明や声掛けがあれば良いと思います。面会中の嬉しそうな表情、優しい表情、又はキリッとした表情は、ご家族相手だからこそ見せられるお顔です。家族同士で過ごす貴重な時間が、穏やかに流れることを大切にしたいですね。

※入院中やデイケアの中では、脳の活性化に繋がる活動を行っています。

～ご感想～ ●落ち込みそうなことも明るく話してもらい、ずいぶん気持ちが楽になりました。
●目をみながら話しを聴いてあげることが大切!でも寄り添う時間は短くても良いという事で負担なくできそうです。
●もっと笑顔で母に接しようと思います。

ホームエクササイズ & マメ知識

今回のテーマは「ロコモ」です!!

記事担当/理学療法士

ロコモってなに?

ロコモとは「ロコモティブシンドローム」の略称です。骨や関節、筋肉などの衰えが原因で、歩行や立ち座りなどの日常生活に支障をきたしている状態のことです。右の7つのチェックの中で1つでも当てはまれば、ロコモの心配があります。ロコモ対策を始めてみましょう。

- 片足立ちで靴下か はけ払い
- 家の中でつまづいたり ぶつかる
- 階段を上るのに 手すりが必要である
- 掃除機の使用や 布団の上げ下げがづらい
- 2kg程度の重い物をして 持ち帰るのが困難
- 15分くらい 続けて歩くことができない
- 横断歩道を 青信号で渡りきれない

レッツロコモ対策!! ①～③の運動を無理のない回数で、できるだけ毎日してみましょう

① かかと上げ ② つま先上げ ③ 片足立ち(左右)

★机や椅子、壁など、ぐに支えにできるものがあるところで行って下さい。
★歩くのに杖やシルバーカーを必要とする人は、両手で支えて実施して下さい。

※エクササイズの不調を感じたら、無理せずかかりつけ医や身近な人に相談しましょう。

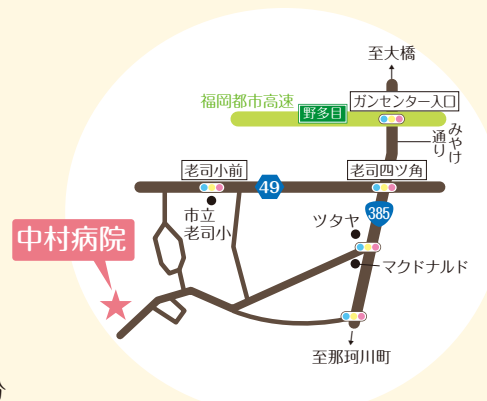
(財)日本医療機能評価機構認定病院
特定医療法人社団相和会

中村病院

〒811-1346 福岡市南区老司3丁目33-1
TEL ● 092-565-5331(代)
FAX ● 092-566-5566
ホームページURL ●
www.sowa-nakamura.or.jp

【交通アクセス】

- 西鉄バス62番・47番(那珂川方面行)
老司2丁目バス停より徒歩8分
老松神社前バス停より徒歩8分
- 西鉄大橋駅より車で約10分
- 都市高速道路、野多目ICより車で約5分



クローバーホールのご案内 当院のクローバーホールを、福祉事業活動やサークル活動、地域交流の場など、幅広く開放しております。利用方法等につきましては、総務課までお問い合わせください。



(財)日本医療機能評価機構認定病院
特定医療法人社団相和会 中村病院 広報誌

病院理念

私たちは日々研鑽し
思いやりとゆとりをもって
患者さまと地域に奉仕します

ほっと

2019年
vol.7
夏号



特集

感覚シリーズ:その2 視覚 視覚機能と運動

栄養コラム
エネルギーチャージは
やっぱりお肉

ホームエクササイズ&
マメ知識

認知症家族教室のご案内

- 8月27日(火)
介護保険と福祉サービス
～施設の紹介～
担当 ● 精神保健福祉士
 - 9月24日(火)
認知症の患者様の関わり方について
～病院での過ごし方と活動内容～
担当 ● 看護師、作業療法士
 - 10月22日(火)
認知症について
～医学的なこと～
担当 ● 医師
- 認知症家族教室は入院中のご家族を対象に開催させて頂いています。
● 予定はホームページでも、ご確認できます。



視覚機能と運転

今回は感覚系の中でも最も重要であるといわれる、視覚機能と運転への影響について述べます。

一般的に、視覚機能が人の情報処理に及ぼす影響は、約80%といわれています。(他、聴覚が約10%、嗅覚が約6%)

最近、高齢者の自動車事故のニュースが広く報じられ、高齢者の自動車運転が問題視される場面が益々多くなっています。事故を起こした高齢者の中には、「あわててしまって、ブレーキとアクセルを間違えた」等の発言が多いように思います。

私たちはこれまで、久留米大学高次疾患研究所と協力し、視覚機能と自動車運転に関する研究も行ってきました。

人は、加齢により視野が狭くなる傾向にあります。とりわけ、自動車運転などの、気を張るような作業では、さらに視野が狭くなると考えられます。

運転に必要な視覚的な能力としては

①注意を持続する能力 ②注意の広がり(注意を分散する能力) ③新しい変化に対応する機能

の3つが大切です。特にこの能力が問題となるのが、交差点と駐車場の場面です。

私たちは実際の運転場面をビデオ撮影し、アイマークレコーダー(視線の動きを記録する機材)を用いて、運転中の視線の動きをモニターしました。右下の図は交差点に停車中のドライバーが実際に注視している場所(注目する場所とその広がり)を表しています。

健康成人、健康老年者と軽度認知症者のドライバーの視線の動きを色分けして示しています。

健康成人では緑色で示すように A)信号機 B)前や横の車 C)バックミラー D)人物等を視る動き(視線)を数秒で行います。そしてその視覚情報により、適切な行動を判断し実行します(アクセルかブレーキか、待つか等)。そこには、ゆとりがあると考えられます。

一方、桃色で示す健康老年者の視線は、A)信号機 B)前の車のナンバー周囲とバックライトとなり、加齢によって、注意して視ることができる場所が狭くなっていることがわかります。前の車以外の車や、バックミラー、人物などを視ていません。

さらに、軽度認知症者では視線の動きは限定され、赤色で示したように、B)前の車のナンバー周辺だけになっています。この図はあくまで、交差点で停車中の視線の動きと考えてください。これでは信号が変わっても、人が突然出てきても、対応することは困難でしょう。「あわてる」でしょう。このように、加齢や認知機能と視覚機能は密接に関係しており、これが運転の能力に大きく関与すると思えます。

視覚機能のみならず、加齢により多くの感覚機能が低下するとともに、心理的なゆとりがなくなる傾向もあります。具体的には、急に予想外の事を指示されたり、予想外の事態が目の前で起こったりすると、「あわてる」ことが多くなるということです。更に、認知症者においては、その「あわてる」反応がさらに強いと考えられます。

これまで、問題なく運転ができていた方も、少しずつ運転中に「あわてる」ことが多くなることがあれば、安心のために、一度認知機能の検査を受けてみられてはいかがでしょうか。また、注意して視る広さを維持していく為に、普段の生活の中で出来る事を意識して取り入れてみましょう。

図1 交差点での視方

- 認知症
- 健康老人
- 健康成人



今回のまとめ

- ① 加齢により視る広がり狭くなり、認知症者ではごく狭い範囲しか見ていません。
- ② 運転などの緊張した作業をするときは、さらに視る広がり狭くなり、余裕がなくなります。
- ③ 視る広さを維持する為には、見ている物の周りの景色も意識して見るようにしましょう。
例えばお散歩の時に、空や雲、花や木・空を飛ぶ鳥等、広い範囲の景色を見るようにするのも良いかもしれません。



精神保健指定医 森田喜一郎
 久留米大学認知症疾患医療センター 前所長
 久留米大学高次脳疾患研究所 前教授 客員教授
 日本精神神経学会 専門医・指導医
 日本認知症学会 専門医
 日本老年精神医学会 専門医

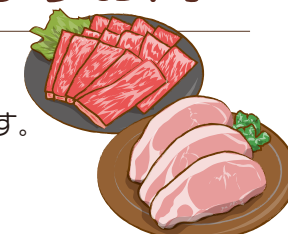
※過去の記事は右記URLにてご覧いただけます。 www.sowa-nakamura.or.jp



栄養コラム

エネルギーチャージはやっぱりお肉

ここ最近続く猛暑を乗り切れるか不安という方も多いのではないのでしょうか。そんなときは「お肉の定番」。今回はおすすめの食べ合わせについてご紹介します。



鉄を取りたい

牛肉+ピーマン

鉄の吸収を高めるにはたんぱく質とビタミンCが必要。たんぱく質はお肉そのものに入っているためビタミンCを加えることで鉄の吸収率アップ。

疲労回復

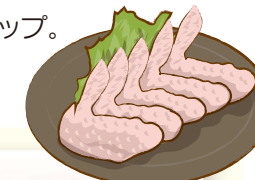
豚肉+玉ねぎ or ニラ or にんにく

ビタミンB1の多い豚肉は玉ねぎやニラ、ニンニクに含まれるアリシンを合わせることで吸収率アップ。ニラはビタミンC摂取にも○。

紫外線対策

鶏手羽先+ブロッコリー

鶏の手羽先はコラーゲンが多くビタミンCと合わせることでより吸収率アップ。ビタミンCたっぷり野菜と一緒にとってお肌の修復を。



おススメレシピ 【鶏手羽のトマト煮(2人分)】

- | | | |
|-----|------------------|----------------|
| 材 料 | ★鶏手羽……………6本 | ★ホールトマト……………1缶 |
| | ★ブロッコリー……………1/2株 | ★塩……………少々 |
| | ★玉ねぎ……………1/2個 | ★こしょう……………少々 |
| | ★にんにく……………1片 | ★サラダ油……………適量 |

- 作 り 方
- ① ブロッコリーは固めに茹でておく
 - ② フライパンに油を敷きみじん切りにしたにんにくを香りが出るまで炒める
 - ③ 鶏手羽を加え焼き目が付いたら薄切りにした玉ねぎを加えしんなりするまで炒める
 - ④ ホールトマトを加え20分程煮込む
 - ⑤ 茹でたブロッコリーを加え塩・こしょうで味を整えたら完成♪

