

オレンジカフェの振り返りNo.40

2024年5月22日実施

みんなでおはなし
オレンジカフェ。
NCNP Orange Cafe

こんにちは。オレンジカフェスタッフです。
新年度がスタートし、第2回目のオレンジカフェを会場とオンライン（zoom）で開催しました。

先月に引き続き、話し合われた内容について、参加できなかった皆さまにもご紹介していこうと思っております。



☕排泄について

★排便の習慣をつけるため食事の後や起床時など時間を決めてトイレにお連れする。

★認知症の方の自尊心を保つことは大切。「オムツが汚いから替えましょう」ではなく、「替えたら気持ち良いですよ」とポジティブな言い回しにしていくことで替えたい気持ちを高める。

★排泄後手を洗ってくれないことに関して、家族として気になることは多いが、「別にいいじゃない」と割り切ることも時には必要かもしれない。

★家族の力だけでは無理だと感じた際には、訪問介護、デイサービスなどの介護保険サービスを導入して、介護者のストレスを軽減する。

☕認知症の方の日常生活

認知症の方にもできることを継続できるようにすることがよい。出来なくなってしまうことばかりに視点を当てるのではなく、今出来ていることに注目し、それを役割と捉え、継続してできるように支援することで、認知症の進行予防につながることもある。

例) 料理を作ることが難しくなったからといってすべてやめるのではなく、具材を切る、みそ汁などを作るなど、できることを願います。

☕配食サービスについて

食事を作ることが難しくなってきた場合、配食サービスを利用するという方法もある。毎日だけでなく、曜日等選択できる業者もある（週3日や夕食のみなど）。栄養面も考慮されていることが多い。

☕家族の認知症になかなか気づけないのは？

★取り繕いのため

一緒に住んでいるのに、なかなか認知症に気づけないのは、上手くごまかされたり、ユーモアで返されると判別がつかないため。

例) 薬を飲み忘れても、薬を引き出しの奥にしまったりするので、飲んでいのかわからなくなってしまう。

★仕事を引退し、第3者との接点が減るため

若年性の方は、職場から言われて気づくことが多い。日常の中だと、少し機能が下がったぐらいであれば、あまり気づかれない。また、夫婦だと、「あれ、それ」でも対話ができってしまうため。

★習慣的な動作しかなくなるため

認知症を発症しても、これまで習慣的に行ってきたこと（買い物、調理、生協での注文など）は何とかできていることが多く、さらに公共料金の支払いなどが引き落としになっていれば、一見するとこれまでと変わりが無い生活をしているように見えて、なかなか認知症を発症しているとは気づけないことが多いため。

→少しでも変だなと思ったら、早めに専門外来を受診、相談することが大切。

☕サプリメントについて

サプリメントによっては、認知機能改善に役立つ可能性があるものもあるが、認知症を予防できるかどうかについては十分に確認されていない。

薬だけに頼らず、運動、食事、睡眠、ストレス軽減など、様々な予防法を継続的に続けていくことが大事。

次回もオンライン（zoom）と会場の同時開催です。

日時：2024年6月26日(水)14:00～

会場：教育研修棟（多目的ホール）

皆さまの御参加をお待ちしております。