

オレンジカフェの振り返りNo.4 1

2024年6月26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。
第3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。



☕ 認知症、認知症 予防に 良いこと

- ・ボードゲーム（旗揚げゲームなど）
- ・映画鑑賞
- ・旅行
- ・任天堂ゲーム（対戦ゲーム）
- ・音楽鑑賞
- ・楽器の演奏
- ・運動（有酸素運動）
- ・昔から親しみのあるゲーム（百人一首カルタなど）

☕ 認知機能検査を受ける頻度について

認知機能検査（長谷川式知能検査、MMSE、リバーミード行動記憶検査など）の実施頻度は学習効果が生じてしまう可能性があるため、半年～1年ぐらい毎を目安にするのが妥当かもしれない。

☕ 学習効果について

短期間に同じ検査を何度も行なってしまうと、その検査への慣れが生じたり、そのテスト傾向の学習や単純に設問内容を覚えてしまうことにより試験結果を通常の状態よりも向上させてしまうことを学習効果といいます。そのため、事前練習や短期間で短期間に複数回にわたって実施することは避けたほうがよいし、内容を覚えてしまっているようであれば、他の認知機能検査を試してみることも望ましい。

☕ 認知症の方が家事・趣味などを行う利点

定年退職後、何か取り組めること（家事や趣味）があった方が家族が物忘れの症状に気づきやすくなる。

ただし、趣味に関しては、あくまでも楽しめることが前提であり、楽しめないことである場合はストレスを増やすだけで逆に認知症が進む可能性がある。

☕ 認知症が進む出来事

- ・大きな出来事…ペットや夫、妻との死別など。
- ・小さな出来事…例えば、風邪をひいた、怪我をしたなどのようなことでも悪くなることもある。
- ・入院…例えば、1か月の入院で、通例の進み方の2年分悪くなるなど。
- ・聴力低下…コミュニケーションが取りづらくなるため。耳が悪くなってくると、低音の方が聞きやすくなる傾向がある。補聴器は一度聞いて自分には合わないとはせず、専門の先生に微調整を繰り返してもらうことが大事なようである。

次回もオンライン（zoom）と会場の同時開催です。
日時：2024年7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。