オレンジカフェの振り返り No.48

2025年1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。
第10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います。

運転免許の返納について

車がないと不便な地域に住んでいる場合、一人暮らしだと買い物や通院に車を使用することがある。高齢になり認知機能が衰えていくのは誰しも避けられないもの。状態によっては運転をし続けるのは危険である。免許返納や代替えの手段に変えていくなど考えてほしい。

★高齢者講習
70歳～74歳: 2時間、動体視力や視野の検査、座学、そして実車による指導を受けます。
75歳以上: 認知機能検査が義務付けられており、記憶力や判断力が確認される。認知症の恐れがないと判定された場合、2時間の講習を受け、免許更新が可能になります。

★返納したときの特典
特典の内容は地域によって異なります。例えば、公共交通機関（バスやタクシーなど）の割引、配送サービスの割引、老後に必要な生活用品の割引、定期預金の優遇などもあります。

（東京都で受けられる特典）
参考：警視庁｜高齢者運転免許自主返納サポート協議会加盟企業・団体の特典一覧

認知症と睡眠について

認知症では、睡眠障害がよく見られます。

主な症状：深い睡眠が取れない、昼夜逆転、早朝覚醒、落ち着きのなさや幻覚

原因：脳内の神経変性や神経伝達物質の異常、薬の副作用などです。また、睡眠時無呼吸症候群（SAS）も認知症患者に多く見られ、睡眠中に呼吸が一時的に停止することで睡眠の質が低下し、認知機能に悪影響を与えることもあるようです。

対策：規則正しい生活リズム、明るい場所で過ごす、静かな寝室作りが効果的。睡眠の問題は認知症の症状悪化につながることがあるため、医師と相談して適切な治療を受けることが重要です。SASが疑われる場合は、CPAP治療や生活習慣の改善が有効なようです。

物忘れチェック会

NCNPにて2月12日に実施いたしました。

63歳でレビー小体型認知症で、脳の血流検査はかなり悪いとされているが、ボウリングで300点満点を出すのはどういうことでしょうか？

レビー小体型認知症（DLB）は、認知機能の変動が大きいのが特徴のひとつです。つまり、あるときは認知機能が低下していても、別のときには比較的正常に近いパフォーマンスを発揮することがあります。
ボウリングのように 身体の記憶（手続き記憶）に基づくスキルは、認知症が進行しても比較的長く維持されることが多いです。

→このことから、長田先生は、認知症の患者さんに、出来る間はお料理もやってくださいとアドバイスするそうです。

次回も**オンライン（zoom）と会場の同時開催です。**
日時：2025年2月26日㈬14:00～
会場：多目的室
皆さまの御参加をお待ちしております。