

## 認知症シリーズ④

問合せ/仙北市包括支援センター ☎43-2283

認知症シリーズ①の中で、中核症状はすべての認知症の人に見られるが、行動・心理症状は周りの人の理解ある接し方や治療で現れない場合もあることをお伝えしました。

認知症の様々な症状によって失敗したり戸惑ったりしているときに、叱られたり、命令されたり、急かされたり、無視されたり、何もさせてもらえなかったりしたら、あなたならどう感じるでしょうか。マイナスな気持ちが続くことで、認知症の症状が悪化したり、進んでしまうと考えられています。

認知症の人だからといって、つきあいを基本的に変える必要はありませんが、認知症に伴う認知機能低下があることを正しく理解し、偏見を持たず、その人に寄り添う姿勢が重要になります。

そこで、今回は認知症の人への接し方の基本的な心得について紹介します。

### 認知症の人との接し方の心得…3つの「ない」

《驚かせない》認知症の人は些細なことでも驚きます。大きな声や後ろからの声かけなどでびっくりして転んでしまうこともありますので、唐突な声かけは禁物です。一定の距離で相手の視野に入ったところで、

ゆっくり、やさしく声をかけましょう。また、複数で取り囲むと恐怖心を煽りやすいので、できるだけ1人で声をかけるとともに、視線を同じ高さにして話しましょう。

《急がせない》認知症の人は、考えるスピードがゆっくりになっていきますので、急がされると焦ってしまい、できることもできなくなったりします。また、複数の問いに答えるのも苦手です。本人のスピードに合わせ、1つずつ話したり行動してもらいましょう。

《その人の心を傷つけない》赤ちゃんのように扱われたり、無視をされることはとてもつらいことです。その人のあるがままを受け入れ、否定せずに話を聞き、本人の気持ちを受け止めてほしいと思います。

### 終わりに

誰でも自分や家族が認知症になる可能性があります。健康な人の心情がさまざまであるのと同じように、認知症の人の心情もさまざまです。「認知症の人」がいるわけではなく、その人が認知症になっただけです。

認知症シリーズは今回でおしまいです。さりげなく、自然に支え合うことができる仙北市をめざして、これからも力を合わせていきましょう。

## 市立角館総合病院からのお知らせ

### 今年度の季節性インフルエンザ予防接種を開始します

#### 《一般の方》

▶接種開始日/10月10日(水)から外来で接種を開始しています。

▶対象者/16歳以上の方

※昨年同様、診察前に予診票へ記入し、診察の際に提出していただきます。

※接種日には、11:00まで受付を済ませてください。

▶接種料金(各料金とも1回あたりの料金)

対象者	料金
一般	3,780円
小児(6か月から12歳まで)	2,484円
小児(13歳から15歳まで)	3,780円

#### 《小児科》

▶接種開始日/10月15日(月)から毎週月曜日14:30～

▶対象者/6か月から15歳(中学生)までの方

※小児科の接種は事前に予約が必要です。月曜日から金曜日の8:30から17:15まで総務管理課(☎54-2111)で予約を受け付けます。

※12歳までのお子さんについては、2回の接種が必要となりますので1回目接種後、3週間後2回目の接種日として予約になります。

※接種日には、15:00まで受付を済ませてください。

※母子手帳をご持参ください。

予約・問合せ/市立角館総合病院 ☎54-2111

## 医師講話会のご案内

申込・問合せ/仙北市保健課 ☎55-1112

健診の結果はいかがでしたか？

健診の結果を生活習慣の改善につなげていただくために医師講話会を開催します。この機会に自分の健康状態について考えてみましょう。関心のある方はぜひお越しください。※各開催日の1週間前まで電話でお申し込みください。

テーマ	「生活習慣病の予防について」		
講師	仙北市西明寺診療所 所長 市川晋一 先生		
地区	角館	田沢湖	西木
月日	10月31日(水)	11月7日(水)	11月14日(水)
場所	健康管理センター	田沢湖健康増進センター	西木保健センター
時間	13:30～15:00 (受付13:15～13:30)		
持ち物	筆記用具・必要な方はメガネ		

## 健康ワンポイント

問合せ/仙北市保健課 ☎55-1112

### 減塩の食事～ひと工夫でおいしく減塩～

食塩を多くとる食生活を続けていると、高血圧を招きます。その状態が続くと、血管が傷ついて動脈硬化が進み、体にさまざまな悪影響をおよぼします。調理法や食べ方を工夫し、減塩に取り組みましょう。

#### 料理をするとき

##### スパイスや香味野菜を活用

カレー粉や唐辛子、にんにくなどのスパイス、青じそやみょうがなどの香味野菜を使うと、味にアクセントがつけます。

##### みそ汁は具たくさんに

みそ汁は野菜や海藻を入れて具たくさんにしましょう。そうすることにより、汁の量が減るので塩分を抑えることができます。

##### だしを効かせる

かつお節、昆布、煮干しなどでしっかりだしをとることで、少ない量の調味料でも料理が美味しく仕上がります。

#### 食事をするとき

##### 調味料はかけずにつける

しょうゆやソースなどは直接かけずに、小皿に用意したものをつけて食べましょう。

##### 酸味をプラス

味が物足りないときは、酢、レモンやカボスなどの柑橘類を加えましょう。酸味は塩味を引き立てます。

##### スープは全て飲み干さない

ラーメン、そばなどの麺類のスープを半分残すだけで、食塩2～3gほど減らすことができます。

##### 毎食、野菜料理を食べる

野菜には、体の余分な塩分を排泄させるカリウムが多く含まれています。減塩対策のためにも、毎食、野菜料理を取り入れましょう。

### 特定健診・後期高齢者健診・一般健診

## 結果説明会のお知らせ

健診の結果には、あなたの健康度をさらにアップさせるヒントがみついています。結果の見方がわからない、運動や食事などの生活習慣を見直したい…と考えている方はぜひ結果説明会にお越しください。保健師と管理栄養士が対応します。

地区	期日	受付時間	場所
田沢湖地区	10月16日(火)	9:30～11:00	神代就業改善センター(他産業室)
		13:30～15:00	田沢湖健康増進センター(ホール)
	10月17日(水)	13:30～15:00	田沢交流センター(生涯学習室)
	10月18日(木)	9:30～10:30	田沢湖健康増進センター(ホール)
10月19日(金)	9:30～11:00		
西木地区	10月29日(月)	13:30～14:30	西木総合開発センター(宿泊研修室)
	10月30日(火)	13:30～14:30	桧木内公民館(大会議室)
		13:30～14:30	紙風船館(和室)

問合せ/仙北市保健課 ☎55-1112

#### 内容

- 個別にお話します。
- ①健診結果の説明
- ②健康生活ポイントについて
- ③体組成測定(内臓脂肪・筋肉量・体内年齢など)
- ④血圧測定

#### 持ち物

- ①健診結果通知書
- ②健康手帳(お持ちの方)
- ③必要な方はメガネ
- ④「せんぼく健康ハッピー大作戦」ポイントカード(結果説明会はポイント対象事業です。お持ちの方はご持参ください)