

# 地域包括支援センター坂下通信

## 今回は認知症の記憶障害について説明します。

脳の細胞が壊れることによって、直接起こる症状として記憶障害や見当識障害<sup>けんとうしきしょうがい</sup>（季節や時間や場所が分からない）、理解力・判断力の障害、実行する機能の障害などがあります。これらを中核症状<sup>ちゅうかくしょうじょう</sup>と呼び、この中核症状のために周囲で起こっている現実を正しく認識できなくなることが多くあります。



認知症になると脳の機能が病的に衰え<sup>おとろ</sup>、新しい記憶を覚えられなくなります。記憶障害が進むと、起きたこと、したこと、聞いたことなど覚えていないだけでなく、「忘れたということ自体」に気づかない場合も多いです。

### （症状の現れ方の例）

食事をした直後に「ご飯を食べさせてもらっていない」と言う。


家族は「さっき食べたでしょ」「今はご飯の時間じゃないよ」等言うと、本人は食事をしたこと自体忘れていたため逆効果になり、「私には食べさせないつもりだな」等言い怒り出すこともあります。認知症の場合は「起こった出来事自体を全部を忘れてしまう」のが特徴です。

### （対応のコツ）

無理に食べたことを説得するのではなく、「今食事の準備をしますね」「お茶でも飲んで待っていてください」等、声をかけると安心して納得しやすいです。

それでも本人が納得しない場合、軽食やおやつを用意するなど本人が納得しやすい対応を試みましょう。

次回は中核症状の見当識障害について説明します。

 地域包括支援センター坂下

春日井市神屋町 1306-1

☎：93-1314

開所時間：月～金曜日 9:00～17:30

出前講座開催、福祉サービス等の



ご相談は 左記まで

担当：桐生、飯田、戸田、杉山、伊藤

# 熱中症の予防をしましょう

だんだん気温が高くなるこの季節のマスクの着用は、熱中症のリスクが高くなる恐れがあります。コロナウイルス予防も大切ですが、熱中症にも気を付けて行動しましょう。

## 熱中症予防行動のポイント

### ①マスクの着用について。

- ・屋外で人と十分な距離(2メートル以上)を確保できる場合にはマスクをはずすようにしましょう。
- ・マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩をしましょう。

### ②暑さを避けましょう。

- ・エアコンを活用しましょう。  
(感染予防のために冷房時でも、窓開放や換気扇によって換気しましょう)
- ・屋外では日陰や風通しの良い場所に移動しましょう。



### ③こまめに水分補給をしましょう。

- ・のどが渴いていなくても、1日1.2Lを目安に水分補給をしましょう。
- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずにとりましょう。



・1日あたり  
**1.2L(1.2リットル)**を目安に  
ペットボトル 500mL 2.5本  
コップ約6杯

### ④日頃から健康管理をしましょう。

- ・日頃から体温測定、健康チェックをしましょう。
- ・体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で休みましょう。



## 地域包括支援センターとは？

地域包括支援センターは、春日井市の委託により運営される高齢者に関する総合相談機関です。支援が必要な高齢者やその家族の状況に応じた各種の保健福祉サービスが総合的に受けられるよう、情報提供や関係機関との連絡調整などを行います。相談は無料です。お気軽にご相談ください。

