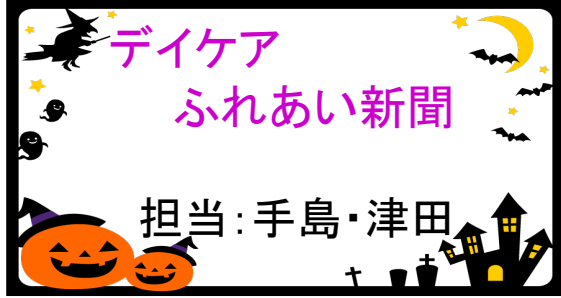


10月



デイケア
ふれあい新聞

担当: 手島・津田

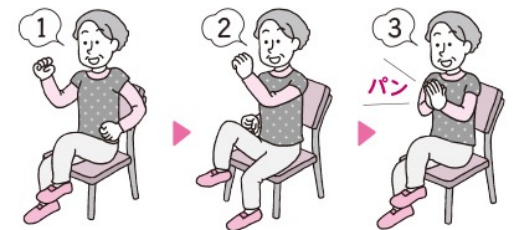
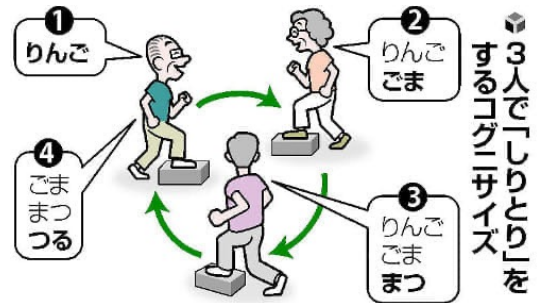
秋空が気持ちよく、澄み渡る好季節となりました。季節の変わり目ですが、お体の方はいかがでしょうか。今回の新聞では、**認知症予防体操**を取り上げていきます。

認知症とは？

認知症とは特定の病名ではなく、何らかの病気や障害によって脳の働きが悪くなり、記憶力の低下や物忘れなどにより、**薬の飲み忘れ**、**嚥下障害**や**転倒**など日常生活に支障をきたす状態になったことをいいます。

認知症予防体操

今回は認知予防体操として「**コグニサイズ**」を取り上げました。コグニサイズとは、Cognition(認知)とExercise(運動)を組み合わせ、コグニサイズと命名されました。方法としては、その場で足踏みを行いながら歌を歌ったり、計算やしりとりを行っていきます。また、歩くのが難しい方では、椅子に座りながら行っていく方法もあります。



その他の予防法として、

- ① **他人との交流**
- ② **無理なく続けられる**
- ③ **生活習慣病を予防・治療する**という方法もあります。

他人との交流を行うことで脳の活性化を促します。また、認知症予防体操など無理なく続けることも大切になってきます。そして、認知症の引き金となる脳卒中などの生活習慣病の予防も行っていきましょう。





症 例 紹 介



(S様 74歳 R4年6月より利用)

- ・元々脊柱管狭窄症を患っていた。腰椎圧迫骨折にてN病院に入院。自宅退院するも、同じ年の12月に脊柱管狭窄症の急性増悪にて体動困難になり、翌年1月に入院。
- ・現在は施設に入居しているが、状態改善しノルディック杖を使用して100m程度の歩行は自立している。週2回、当院のデイケアに通っている。
- ・下肢の痛みと痺れが継続、また寝たきりの時期もあり下肢筋力は低下している状態。

項目	R3年 7月	R3年 9月
手の力	39	58
足の力	74	105
TUG(歩行能力)	13秒56	8秒43
10m歩行	11秒21	7秒11

- ・手足の力が向上し、歩く速さも向上されています。
- ・短距離であれば、杖無しでも歩行できる。
- ・本人様や家族も喜ばれており、今後も身体機能維持目的に当デイケアの利用継続を希望されています。

